



Gut schlafen lernen

Wer schlecht schläft ist nur ein halber Mensch. Schlecht schlafende Menschen fehlen bei der Arbeit doppelt so häufig wie gut schlafende Menschen. Die Fehler- und Unfallquote ist markant höher. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die Ihnen helfen werden, wieder tief und entspannt zu schlafen.

Inhalte

- _ Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- _ Geführte natürliche Atmung
- _ Tageszeit-Entspannungsübungen (DayTamer™)
- _ Minibewegungen (MiniMoves™)

Referent

lic. phil. Remy Klaus, Psychotherapeut VOPT, Feldenkraislehrer, Tiefschlaf©-Lehrer

Termine / Ort

Donnerstag, 07. Mai 2020, 08:30 – 12:00 Uhr
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

Kosten

CHF 150.–
Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. www.bgm-ostschweiz.ch

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Zur Anmeldung

