

# Seminar | Gesunder Schlaf - Tankstelle des Lebens



Jeden Tag das gleiche Leid in Millionen Schlafzimmern der Welt: Der Wecker klingelt viel zu früh und gerädert von einer zu kurzen Nacht quält sich ein tagesmüder oder schlafgestörter Mensch in den beginnenden Tag. In unserer schnelllebigen Zeit mit fließenden Arbeitszeiten, Schichtarbeit und einer scheinbar allzeit wachen Gesellschaft, träumen viele Menschen nur von gutem Schlaf und einem hellwachen Tag. Gesunder Schlaf ist aber kein Luxus oder Zeitverschwendung, sondern die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Und obwohl wir rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen, wissen wir oft nur sehr wenig darüber.

Unser Seminar wendet sich an alle, die das Gesundheitsthema Schlaf mehr beachten wollen. Wir vermitteln Ihnen Erkenntnisse aus der Schlafforschung und klären über Zusammenhänge von Schlaf-Wach-Rhythmen auf. Sie erfahren, welcher Schlaftyp Sie sind und erhalten fundierte Verhaltenshinweise für den gesunden Schlaf. In praktischen Übungen und Tipps erlernen Sie, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten. So motiviert, gelingt es Ihnen für die Verbesserung Ihrer Schlafgesundheit zu sorgen und lange und gesund zu schlafen.

Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen. Immanuel Kant

## Ziele

Sie erweitern Ihre Kenntnisse aus der Schlafforschung und den Zusammenhängen von Schlaf-Wach-Rhythmen. Sie wissen, was Sie für ein Schlaftyp sind und kennen Verhaltensweisen für gesunden Schlaf.

Mit praktischen Tipps und Übungen haben Sie erlernt, sich mental auf den Schlaf vorzubereiten und können für eine Verbesserung Ihrer Schlafgesundheit sorgen, um lange und gesund zu schlafen.

## Inhalte

Schlaf — eine Reise durch die Nacht  
Schlafrythmus: Von Eulen und Lerchen  
Welcher Schlaftyp bin ich?  
Schlafmythen: Was stimmt davon?  
Häufige Fehler und Störungen: Schicht- und Wochenenddienst, Raumtemperatur, Lärm ...  
Tipps zum gesunden Schlaf  
Der Weg zum Besserschläfer: Anleitungen und Verhaltensweisen für mehr Schlafgesundheit  
Praktische Übungen zur mentalen Schlafvorbereitung

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten  
Dauer  
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr  
Ort  
Georg-Asmussen-Haus,  
Böckmannstr. 3, 20099  
Hamburg  
geschlossene Kurse nach  
Kundenwunsch im Raum  
D-A-CH

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**