

Schlaf- & Regenerations-Seminar im pulsierenden Zentrum von Zürich

ENRICH YOUR LIFE WITH QUALITY SLEEP

Ich lade Dich zu einer spannenden Entdeckungsreise durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse des Schlafs und der Regeneration ein. Wir verbringen 1/3 unseres Lebens mit dem Schlaf und wissen doch fast gar nichts darüber. Lerne zudem einfache Techniken, um das Maximum aus Deiner Nacht zu holen.

In diesem Seminar über 3 Stunden erfährst Du:

- Wie gefährlich zu wenig (und zu viel) Schlaf ist
- Was in der Nacht im Gehirn und Körper passiert
- Details über die innere Uhr, Schlaf-Rhythmen und ob Du eine Eule oder eine Lerche bist
- Auswirkungen des Schlafes auf die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit
- Was Du gegen Müdigkeit tagsüber, Schlafprobleme oder gegen Jetlag tun kannst
- Wie Du gezielt Deinen Schlaf verbessern kannst

Aber Du erfährst nicht, was Deine Träume bedeuten ;-)

Du lernst:

- Techniken zum besser Ein- und Durchschlafen
- Alles Wichtige über das PowerNap
- Wie Du Deinen Lebensstil optimieren kannst, um über mehr Energie zu verfügen.

Aber Du lernst nicht das Schlafen, denn das kannst Du bereits ;-)

Und Du wirst:

- Dir in der Selbstreflexion einige Fragen zu Deinem Schlafverhalten beantworten
- Für Dich stimmige Handlungsoptionen entwickeln
- Deine Fragen beantwortet bekommen
- Dich in einem Power-Nap erholen und entspannen
- Dir und Deinem Umfeld - beruflich wie privat - was wirklich Gutes tun!



Ich bin als Coach, Trainer und Mentor für Firmen und Privatpersonen tätig. Seit über 10 Jahren befasse ich mich auch mit der Stress- & Burnout Prävention und habe mich als zertifizierter AutonomHealth HRV Professional auf das Thema Schlaf und Regeneration spezialisiert. Meine Arbeit zum Master of Cognitive Neuroscience (aon) habe ich 2017 zu diesem Thema abgeschlossen. Dieses Seminar baut auf den in meiner Masterarbeit erarbeiteten neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

Letzte Durchführung im 2018:

Samstag 24. November 2018, 11:00 – 14:00

145 CHF / Inkl. kleiner Zwischenverpflegung

Ort: NOW Meditation Studio im Hauptbahnhof Zürich

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, rechtzeitige Anmeldung per E-Mail ist unbedingt erforderlich: matthias.augustin@lighthouse-impulse.ch



Matthias Augustin

