

SCHLAF MACHT DEN UNTERSCHIED!

Warum Ihr Unternehmen von ausgeschlafenen Mitarbeitern profitiert.

Kostenloser Schnupperkurs



Wussten Sie schon?

www.neurocoaching.neurocaregroup.com



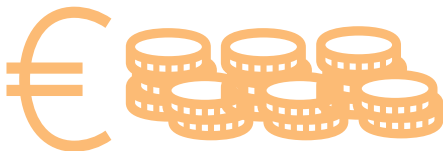
79%

der deutschen Erwerbstätigen leiden unter Schlafproblemen.



jeder Fünfte

der Spitzenkräfte in der Wirtschaft leidet an Schlafmangel.



60 Mrd.

Euro kostet Schlafmangel die deutsche Wirtschaft jährlich.

Wer gut schläft, steigert seine Produktivität, Kreativität und die Fähigkeit zur innovativen Problemlösung.

Wir laden Sie herzlich zu einem Schnupperkurs zum Thema Schlaf und Leistungsfähigkeit ein.



Termine: 05.08.20, 04.09.20, 18.09.20, 02.10.20

Uhrzeit: 9:00 – 14:00 Uhr (inkl. Mittagessen)

INHALT



1. Schlaf-Check

Individuelle Schlafprofilanalyse mittels Aktigraphie und Schlafprotokolle.



2. Schlafvortrag

Erfahren Sie mehr über Ihren persönlichen Biorhythmus, warum der Schlaf das Fundament unserer Gesundheit ist und weshalb Ihr Unternehmen davon profitiert.



3. Schlaftraining

Trainieren Sie Ihr Schlaf- und Wachverhalten hin zu einem gesünderen Schlaf. Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung.