

## Schlaf Dich fit! – Mit erholsamen Schlaf zu mehr Leistungsfähigkeit



Gesunder Schlaf ist wichtig – sowohl für den Körper als auch den Geist! Im Schlaf verarbeiten wir Stress und regenerieren. Er bildet die Grundlage für einen Tag voller Energie und ist somit essenziell für die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Doch wie sieht gesunder Schlaf aus? Gibt es ein Rezept für einen guten Schlaf? Genau darüber sprechen wir in diesem Workshop. Wir erklären Ihnen, was es heißt, gesund zu schlafen und geben Ihnen wertvolle Tipps an die Hand, die Ihnen einen gesunden und ausgewogenen Schlaf garantieren.

### Inhalte:

- Bedeutung von Schlaf für den menschlichen Organismus
- Die Schlafphasen im Überblick
- Gründe und Folgen für Schlafstörungen
- Einfluss Tag auf Nacht und umgekehrt
- Schlafhygiene: Vermittlung der goldenen Regeln gesunden Schlafens