

# Impulsvorträge

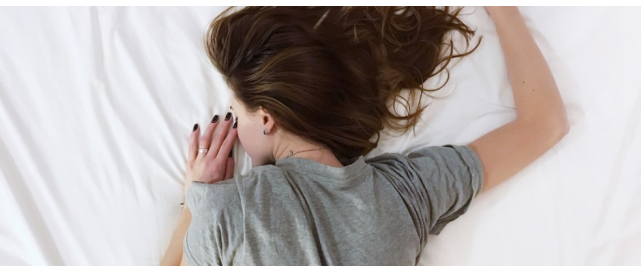
## Schlaf gut, alles gut?

### Regeneration

09.05.23 | 10:00 – 11:00 Uhr | online



Regelmäßige Regenerationsphasen sind unerlässlich für Leistung und Gesundheit. Wir nehmen das Konstrukt der Regeneration genauer unter die Lupe: Wie kannst du dir nach einer anstrengenden Woche deine Energie zurückholen und deine Batterien wieder aufladen? Und welche Rolle spielt Schlaf dabei? Finde es heraus!



### Gesunder Schlaf

10.05.23 | 10:00 – 11:00 Uhr | online

Ein erholsamer Schlaf ist wesentlich für die geistige und körperliche Regeneration und Gesundheit – nicht umsonst verbringen wir etwa ein Drittel unseres Lebens schlafend. Doch was genau passiert eigentlich im Schlaf? Welche Schlafphasen durchlaufen wir und wie tickt unsere innere Uhr? Wir vermitteln dir das wichtigste Hintergrundwissen rund um Schlaf.

### Deine Schlafroutine

11.05.23 | 10:00 – 11:00 Uhr | online



Was beeinflusst unseren Schlaf? Und wie kannst du deine eigene Schlafqualität optimieren, um erholt in den Tag zu starten? Lerne die Schlafhygiene Regeln kennen und erhalte wertvolle Tipps und Tricks, wie du diese Regeln auf deinen eigenen Alltag anwenden kannst. Entwickle deine ganz individuelle Schlafroutine für gesunden Schlaf!

Gesundheitspartner:

