



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Besser schlafen und sich erholen

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Schlaf ist ein wahres Gesundheits-Elixier. Während wir schlafen finden wichtige Regenerationsprozesse im Körper statt. Guter Schlaf unterstützt körperliche und psychische Ausgeglichenheit und unsere Leistungsfähigkeit. Was fördert einen gesunden Schlaf? Was können wir selbst dafür tun und was sollten wir vielleicht besser lassen, um besser zu schlafen? Was unterstützt gute Erholung? Der Workshop gibt neben Wissensinput vielfältige Anregungen und Praxisimpulse für Verhaltensmaßnahmen zur Verbesserung der individuellen Schlafqualität und Erholungsfähigkeit.

Ziel: Verbesserung der individuellen Schlafqualität und Erholungsfähigkeit

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Formate: Präsenz-Tagesworkshop oder 2 halbe Tage in Präsenz, Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Regenerationsprozesse im Schlaf
- Den Schlaf fördern durch Bewegung und körperliche Aktivität
- Schlafqualität verbessern durch gesunde, achtsame Ernährung
- Entspannung ist der Schlüssel zur Einschlafzeit
- Aussteigen aus dem Gedankenkarussell
- Rituale zur Unterstützung des Ein- und Durchschlafens
- Gesund und achtsam Essen – Selbstfürsorge im Alltag
- Rhythmus und Routine – Übungspraxis im Alltag

Methoden: Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Entspannungsübungen, Tipps zu Ernährung, Bewegungsausgleich und sozialen Aktivitäten

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach, zertifizierte Entspannungstrainerin.