



Ganzheitliche Gesundheit
heute & morgen

Inhouse-Seminar „Fit und aktiv durch den Nachtdienst“

Alle, die auch in der Nacht arbeiten müssen, erfahren hier, wie bzw. womit Sie am besten durch die Nachtstunden kommen (Ernährung, aktivierende Übungen etc.), wie sie sich darauf vorbereiten können (Schlafen, Bewegung etc.) und wie Sie danach rasch entspannen und schlafen können.

Ziele:

Vorbereitung auf den Nachtdienst
mit Motivation und Freude in den Nachtdienst gehen
Rasch und konzentriert Handeln „Von Null auf 100“
optimale Ernährung vor, während und nach dem Nachtdienst
entspannter, erholsamer Schlaf nach dem Nachtdienst
Verarbeiten von schwierigen Situationen und Sonderfällen

Inhalte:

Praktische Übungen, um in der Nacht fit und munter zu bleiben
Selbstakupressur für mehr Energien und Wachheit
Energiedusche
schneller Stressabbau in bzw. unmittelbar nach schwierigen Situationen
Schlafhygiene
Einschlafhilfen

Literatur:

„Faszination Schlaf“, Saletu & Altmann, Maudrich Verlag, 2015
Langjährige Erfahrungen mit Nachtdiensten und Jetlag (Chef Stewardess, Austrian Airlines)

Dauer der „Inhouse“-Seminars: ca. 3-4 Stunden

Preis: € 250,00 pro Stunde (unabhängig von der Teilnehmerzahl)

Auf Ihre Gesundheit!
Ihre Dr. Susanne Altmann