ZEPRA PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Kanton St.Gallen

Gut schlafen lernen

Wer schlecht schläft ist nur ein halber Mensch. Schlecht schlafende Menschen fehlen bei der Arbeit doppelt so häufig wie gut schlafende Menschen. Die Fehler- und Unfallquote ist markant höher. In diesem Workshop erlernen Sie Übungen, die Ihnen helfen, wieder tief und entspannt zu schlafen.

Inhalte

- Erkenntnisse aus der Schlafforschung
- Geführte natürliche Atmung
- Tageszeit-Entspannungsübungen (DayTamer™)
- Minibewegungen (MiniMoves™)

Gerne berücksichtigen wir bei der Programmgestaltung betriebliche Anliegen.

Dauer

nach Absprache, in der Regel ein halber Tag

Teilnehmende

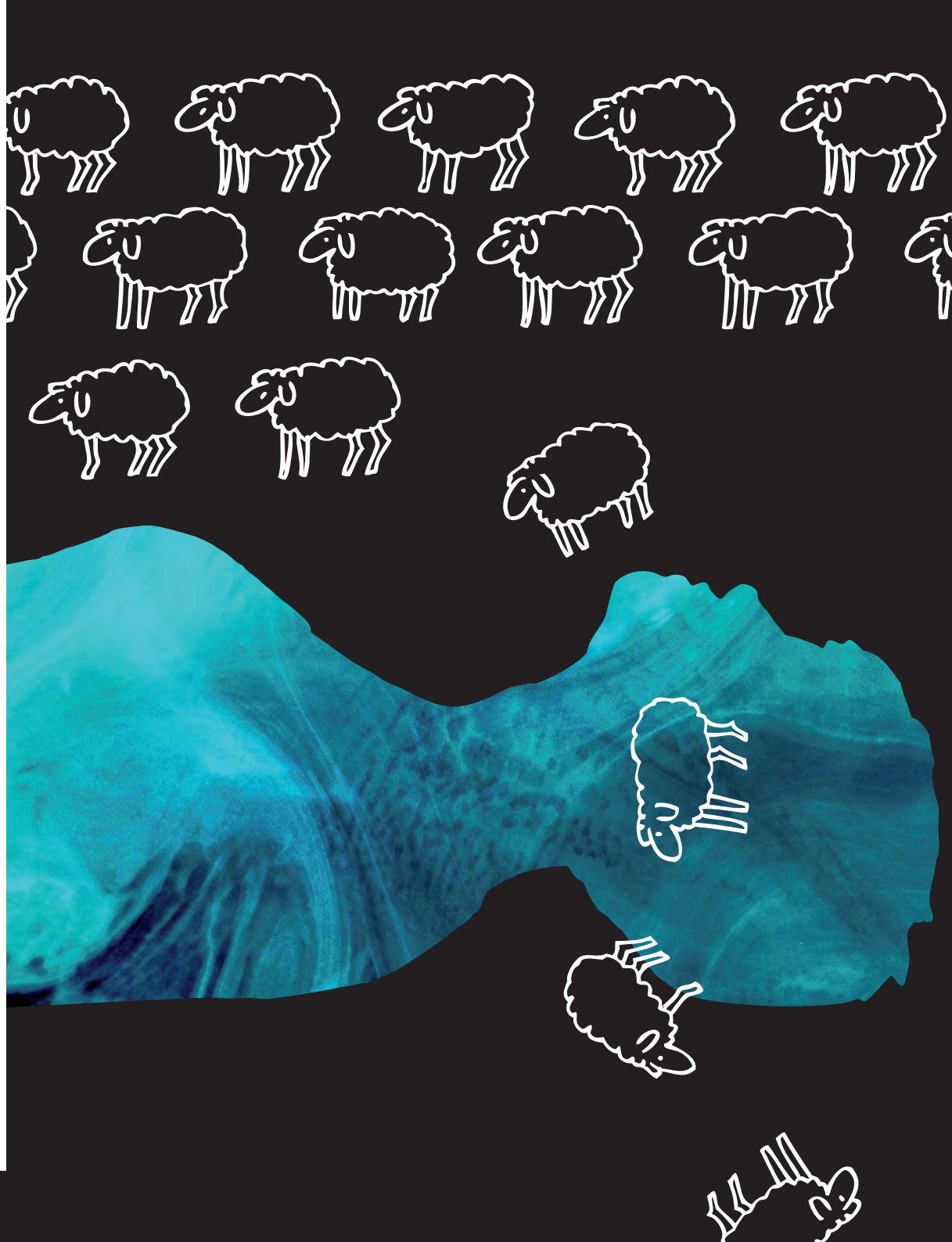
mindestens 8 und maximal 12 Mitarbeitende

Kosten

je nach Dauer – verlangen Sie bitte eine Offerte: ZEPRA, Fachstelle BGF, Postfach, 9001 St.Gallen oder zepra@sg.ch.

Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

Weitere Angebote finden Sie auf www.zepra.info

Rubrik «Arbeitswelt» / Unterrubrik «Angebote»