



FASZINATION SCHLAF

DER SCHLÜSSEL FÜR DEINE BALANCE, ENERGIE UND GESUNDHEIT

Wir wissen, dass der Schlaf für uns lebensnotwendig ist und unsere Gesundheit direkt beeinflusst. Doch wie genau kann sich während des Schlafens der Körper regenerieren? Was kann ich tun, um meine Schlafsituation zu verstehen und zu verbessern? Wie kann ich mich tagsüber verhalten, damit ich nachts besser regenerieren kann?

In diesem einzigartigen Erlebnear über zwei Nächte und drei Tage wird der Schlaf von all seinen Facetten betrachtet und vertieft. Jede teilnehmende Person erhält eine individuelle HRV-Messung mit aussagekräftigem Bericht. Praxistipps und Übungen ergänzen das Erlebnear. Zudem bietet die erholsame Alpenwelt und die einzigartige Ambiance der Berglodge37 entspannende und erholsame Momente.

DIESE THEMEN ERWARTEN DICH

- › Individuelle 24h HRV-Messung im Vorfeld des Erlebnears
- › Schlafanalyse des eigenen Schlafverhaltens
- › Theoretische Grundlagen für ein gutes Schlafverhalten basierend auf den aktuellsten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen
- › Ursachen und Auswirkungen von Schlafmangel
- › und viele weitere Themen rund um den Schlaf

DAS NIMMST DU MIT

- › Eigenes Schlafverhalten erkennen und optimieren
- › Besseres Verständnis für die beeinflussenden Rhythmen und Faktoren
- › Wertvolle Tipps im eigenen Leben integrieren
- › Austausch mit erfahretem Coach
- › Besserer Schlaf = Bessere Erholung und Regeneration = Höhere Resilienz

SO ARBEITEN WIR

- › Wenig Theorie / viel Praxis mit Übungen
- › Reflektion durch Schlaf-Journal
- › Die Vermittlung erfolgt praxisnah, allgemein verständlich und erfahrungsorientiert
- › Die Transfermöglichkeit in den Alltag ist zentral
- › Viel Zeit für Reflexion, Austausch, Kreativität und Achtsamkeit

SEMINARLEITUNG MATTHIAS AUGUSTIN

Als Coach, Mentor und Trainer unterstützt Matthias Menschen in ihren verschiedenen Lebens- und Berufssituationen. Seit über 15 Jahren führt er im Rahmen der Burnout-Prävention Langzeit-Herzratenvariabilitätsanalysen (HRV) durch und hat dadurch erkannt, wie wichtig die Ressource Schlaf für unsere Balance, Wohlbefinden und Gesundheit ist. Im Jahr 2017 hat er im Rahmen seiner Ausbildung zum Master of Cognitive NeuroScience (aon) eine Masterarbeit zum Thema Schlaf & Regeneration verfasst. Seither führt er öffentliche und firmenspezifische Schlaf-Seminare sowie individuelle Beratungen durch. Seine Stärke ist es, umfassendes und wissenschaftlich anerkanntes Wissen einfach, verständlich und praxisnah zu vermitteln.



INFORMATION UND ANMELDUNG

TERMIN

27.10.2023 bis 29.10.2023

INVESTITION

ab CHF 1'310 p.P.
(inkl. Übernachtung
und Vollpension)

ANMELDUNG

online unter
berglodge37.com

SEMINARORT BERGLODGE37

Die Berglodge37 liegt in den Eggbergen, einer Sonnenterrasse hoch über dem Urnersee. Zentral gelegen und doch in einer anderen Welt bietet die Berglodge37 die ideale Umgebung für Inspiration und Reflexion. Neben Raum für eine Auszeit und Erholung eignet sich die Region Eggberge aber auch für eine Vielzahl von Aktivitäten in der Bergnatur.



Mehr Infos

