

# Schlaf-Hygiene-Parcours

Licht, Lärm, Stress, Genussmittel und Medienkonsum – all diese Faktoren nehmen maßgeblich Einfluss auf unsere Schlafqualität. Dabei ist erholsamer Schlaf ein Schlüssel zu unserer Leistungsfähigkeit.

In diesem Parcours erfahren die Teilnehmenden, was ihnen den Schlaf raubt. Mit dem neu erlangten Wissen können sie ihre persönliche Schlafroutine unter die Lupe nehmen. Zusätzlich wirken praktische Tipps & Tricks wie Balsam für den Schlaf. Dabei steht ihnen ein erfahrener Trainer zur Seite.

Die praktische Wissensvermittlung, inkl. praktischer Aufgaben/Übungen, steht beim Schlafparcours im Vordergrund.

## Inhalt:

- Schlafgrundlagen (Schlaftypen, Schlafphasen, Schlafdauer, Schlafstörungen)
- Ernährung und Schlaf (Förderliche und störende Lebensmittel)
- Einfluss von Bewegung und Fitness auf den Schlaf
- Stress und Entspannung
- Störquellen (Licht, Lärm, Umgebung, Medien, etc.)
- Schichtarbeit und Schlaf (optional)

## Umsetzung:

- Als offenes Angebot für Laufkundschaft
- Dauer pro Einheit: 15 Min.
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

## Nutzen:

- Sensibilisierung der eigenen Schlafhygiene
- Zusammenhang von Schlaf und Ernährung, Bewegung und Entspannung

**Wir machen Events. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)