

SCHLAF IM SCHICHTDIENST REGENERATION NEU GEDACHT

Vortrag - Stress- & Ressourcenmanagement

Du arbeitest im Schichtdienst und willst endlich wieder erholt aufwachen?

In diesem Impulsvortrag erfährst Du, wie Du trotz wechselnder Arbeitszeiten besser regenerieren kannst und welche Strategien für mehr Schlafqualität und Energie im Alltag sorgen. Mit interaktiven Übungen reflektierst Du außerdem Deine Schlafgewohnheiten und tauschst Dich mit anderen aus.

Lerne, wie Du Deinen Schlaf neu denken und gezielt verbessern kannst.

Starte jetzt in einen ausgeruhten und leistungsfähigeren Alltag!

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen