



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MEIN ANGEBOT: TAG.AKTIV

ERHOLSAMER SCHLAF IST DIE BESTE VORAUSSETZUNG!

In Österreich sind etwa 20 % der Menschen von Schlafproblemen betroffen. Bei jenen, die auch nachts arbeiten, sind es deutlich mehr. Oftmals reichen schon geringfügige Veränderungen im Lebensstil, um wieder zu erholsamem Schlaf zu finden.

Dieser Seminar-Workshop widmet sich dem Lebensthema Schlaf mit Bezug zu Ernährung und Bewegung. Theoretisches wie Praktisches ergänzen sich zu Empfehlungen mit dem Ziel, Ihre persönliche Gesundheit zu fördern und die Qualität Ihres Schlafs zu optimieren.

Sie kennen vermutlich den Anblick eines schlafenden Kindes. Die dabei ausgestrahlte Ruhe und Friedlichkeit wird von sehr aktiven Phasen im Inneren begleitet. Während des Schlafens richtet der menschliche Organismus seine Aufmerksamkeit auf die Verarbeitung der Reize, die während der Wachheit eingewirkt haben und auf die Regeneration des gesamten Systems Mensch. Diese faszinierende Abfolge hochkomplexer Ereignisse findet im Wesentlichen ohne unser Bewusstsein statt. Im Altersgang verändern sich diese Vorgänge immer wieder. Als gutes Beispiel dient hier die unterschiedliche Schlafdauer eines Neugeborenen oder Kleinkindes im Vergleich zu einem Senioren.

Wesentliche Inhalte an 3 Tagen werden sein:

- . innere Uhr versus äußere Uhr
- . Individualität des Lebensrhythmus
- . Schlafarchitektur
- . Schlafhygiene
- . Schlafräumgestaltung
- . Schlafräuber
- . Ernährung und Schlaf
- . Bewegung zur Aktivierung und Entspannung
- . Körper-Achtsamkeitstraining nach „ket“ der PH Karlsruhe
- . Ihre Körperzusammensetzung gemessen mit Tanita Spezialwaage
- . UKK Gehstest zum Messen der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit
- . Sportartspezifische Pulsempfehlungen nach Prof. Dr. Hottenrott
- . Schlafhelfer ohne Nebenwirkungen wie Meridiandruckpunkte, Tee, Bäder, ...

Ziel ist, dass Sie sich nach diesem Seminar-Workshop jenes Maß an Aufmerksamkeit schenken, welches Sie folglich am Tag frisch und munter hält sowie die Nacht geruhsam schlafen lässt.