Schlafkampagne

GUT-SCHLÄFER-PROGRAMM

Wieder gut schlafen Dank dem Schlafperformer Markus Kamps
und einen individuellen und sofort wirksamen Schlafplan
der Ihnen gut tut und das zurück bringt, was fehlt - Entspannung

Erholt in den Tag

DURCH DAS GUT-SCHLÄFER-PROGRAMM

Warum Schlafen wir – Wie entstehen Schlafschwierigkeiten

Ein meist nicht genannter oder unterschätzter Faktor für deine Gesundheit ist die Vernachläßigung des Schlafes. Der Schlaf hat Einfluss auf Körper, Geist und Seele und verhilft uns zum inneren und äußeren Gleichgewicht. Gehirn, Verdauung, Hormone, Gemüt, Herz-Kreislaufsystem, Immunsystem uvm. all diese Bereiche werden durch guten Schlaf positiv oder durch schlechten Schlaf negativ beeinfluss. Gerade jetzt sind viele aus dem Takt gekommen und vernachläßigen Bewegung, Ernährung aber all das schlägt sich wieder nieder in schlechteren nicht erholsamen Schlaf. Also ist Rhythmuskontrolle und Schlafoptimierung der Hebel für Ernährung und Bewegung. Denn wer gut schläft ist besser drauf bewegt sich mehr und das hilft gegen den Alltagsstress auch im Home Office gut anzukommen.

LEISTUNGSUMFANG

Fragebogen zur Vorbereitung, Expertengespräch und Bestandsaufnahme

„Gut-Schläfer-Programm“

Was geschieht vor und während des GSP:

- **Die Vorarbeit beginnt bequem per Videochat**
- Eindenken in die derzeitige „Schlaf-Situation“ über die Fragebogen „Besser-Schläfer“
- 45 Min. Experten-Talk: Top-Schläfer (unter 4-Augen in Zoom)
- Audiospur und Videoaufnahme wird bereitgestellt
- Tipps und Tricks sind abgespeichert und verstanden
- Umfangreiche Erstellung des persönlichen Schlafplanes „Gut-Schläfer“
- zusätzliche Unterlagen zur Vertiefung und Festigung
- **weitere Begleitung über maximal 1 Monat**
- 2 x 45 Min. anschließende Begleitung per Videochat (nach 2 Wochen / 4 Wochen)

DIE ERGEBNISSE

1.Wir finden deinen Hebel zur Schlafverbesserung

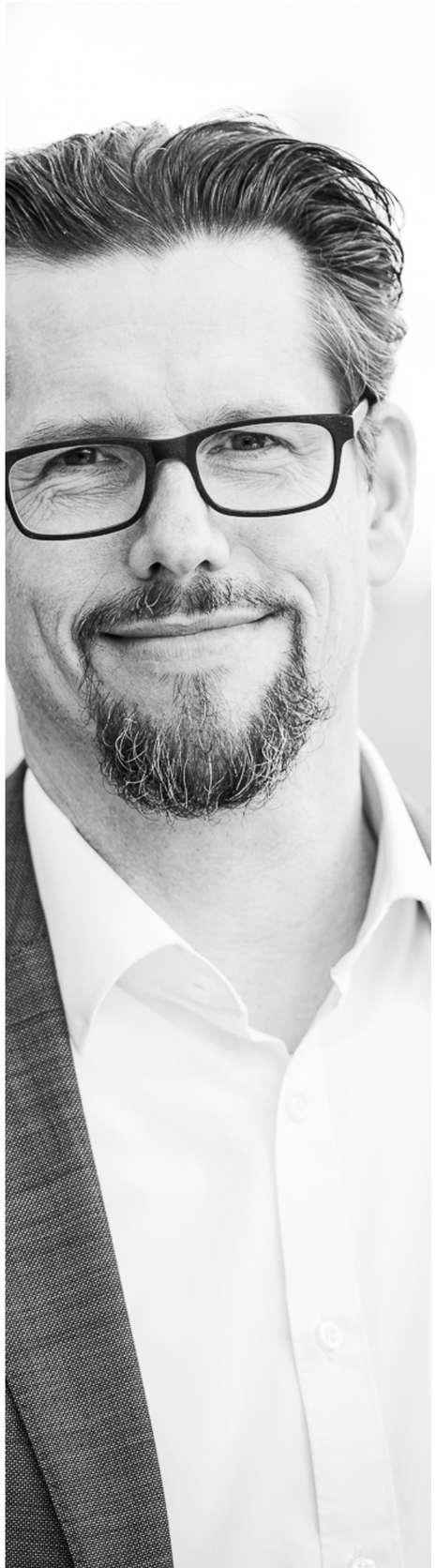
2. Du beginnst dein Schlafprotokoll zu verstehen

3. Du nutzt deinen Chronotyp fürs einschlafen und aufstehen

4. Du erhältst Begleitung im Prozess der Umstellung zu mehr Schlafperformance für mehr Wachheit, Glück und Zufriedenheit am Tag

NOTIZEN

RAUM FÜR ERKENNTNISSE

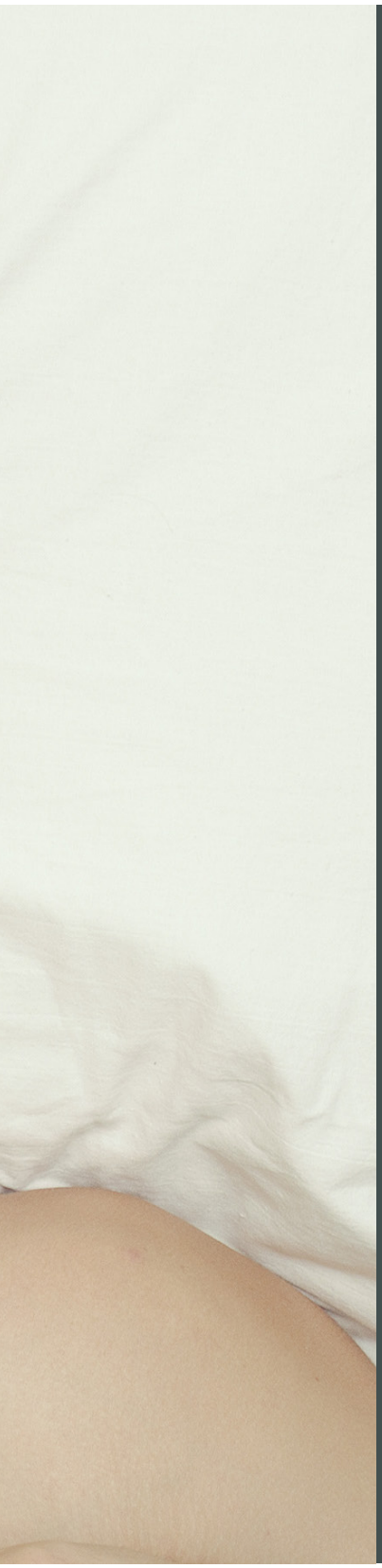


Schlafkampagne
Das Info- und Branchenportal
25.000 Besucher pro Monat
Gut - Besser - Top-Schläfer werden

Schlafcoach
Betriebliche Gesundheitsförderung
Home-Office bis Schichtarbeit
Schlaftuning für VIPs und Sportler

Schlafperformer
Vorträge für jede Unternehmensgröße
Schlaf-Programme für Gut, Besser-Top Schläfer
(online, live vor Ort oder auf der Bühne)

Fachdozent
Präventologe im Gesundheitswesen
Schlaf-, Möbel- und Bettenverbände
Textilhochschule LDT Nagold



„IM GRUNDE BIN ICH FÜR ALLES, WAS EINEM HILFT, DIE NACHT ZU ÜBERSTEHEN - SEIEN ES GEBETE, BERUHIGUNGSMITTEL ODER EINE FLASCHE JACK DANIELS“.

FRANK SINATRA

Ihre Entscheidung hier ankreuzen:

O GSP - Gut-Schläferprogramm (1 Monat)

O BSP- Besser-Schläferprogramm (3 Monate)

O TSP - Top-Schläferprogramm (6 Monate)

Markus Kamps
DER SCHLAFPERFORMER

Ihr Schlaf- & Bettexperte

• Praeventologe für Schlaf & Stress
• Fachdozent für Bettwaren & Matratzen
• Speaker Online & Offline im Gesundheitswesen

Gesprächstermin
XING
Linked-In
Facebook