



Schlaf & Regeneration (Impulsworkshop)

Buchungsnummer
BA-00004

Besser schlafen und regenerieren.

Keine Regeneration ohne guten Schlaf! Der Impuls-Workshop vermittelt viele kleine und praktische Helfer gegen Müdigkeit und für einen erholsameren Schlaf.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltungsart

Workshop

Workload (in h)

1,5

Preis

98,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden im weiteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

- Schlaf - unverzichtbar und essentiell
- Wieviel Regeneration braucht der Mensch?
- Tipps für besseren Schlaf
- Besser einschlafen
- Tagesmüdigkeit vermeiden
- Powernaps erfolgreich antrainieren

Inhalte

Nutzen

Dozenten

Marko Müller ist BGM-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten in mittelständischen Unternehmen. Er ist Referent für Gesundheitsthemen mit über 10 Jahren Erfahrung und breitem Themenspektrum.

Qualifikationen:

- Personal Trainer
- Medizinische Rehabilitation
- Medizinische Prävention
- Food Coach

Berufserfahrung:

- Seit 3.2021 BGM-Content- und Projektmanager
- 2016-2021 Aufbau und Leitung eines eigenen Fitness-Studios
- 2013-2015 Selbständiger Personal- & Company-Trainer
- 1994-2012 Groß- und Außenhandelskaufmann mit langjähriger Erfahrung im Vertrieb u. a. als Niederlassungsleiter und Prokurist eines großen deutschen Edeltstahlhändlers.