ADG

Workshop

Schlaf & Regeneration (Impulsworkshop)

Preis
Details

Anmelde-Nr.

BA-00004
98,00 €

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.

Wir beraten Sie gerne.

Marko Müller
Projektmanager BGM
+052152077116

marko.mueller@beauty-alliance.de

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"r Einführung, Betreuung und Optimierung von praxisorientierten BGM-Konzepten"ttelständischen 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 Edelstahlhändlers.