

# Gesunder Schlaf

Öko-Score:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Im Schlaf kann der Körper regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Einflussfaktoren wie ein bequemes Bett, Lärm und Licht, aber vor allem physische und psychische Faktoren, haben einen enormen Einfluss auf unser Schlafverhalten. Die zuerst genannten Bedingungen lassen sich leicht zu Hause verändern. Stress hingegen lässt sich schwerer zu verändern. Psychischer Stress, Ängste oder soziale Medien können das Schlafverhalten negativ beeinflussen und genau dort soll dieses Angebot ansetzen.

## Nutzen:

- Basiswissen zum Thema „Schlaf“ erlernen und die Effekte auf Körper und Geist
- Vermittlung von Strategien für einen gesunden Schlaf

## Ablauf:

- Schlaf und seine Funktion verstehen
- Tipps und Tricks für einen für einen gesunden Schlaf, inkl. praktischer Übungen

## Umsetzung

- Umsetzung als Impulsvortrag (30-45 Minuten), als Aktivvortrag (60-90 Minuten), als Workshop (90-120 Minuten) oder nach Absprache
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe und aktuellem Browser, ggf. Webcam und Mikro

### Umsetzung Präsenz (optional: hybrid)

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmende sowie Tisch, Beamer und Stromanschluss für den Experten

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)