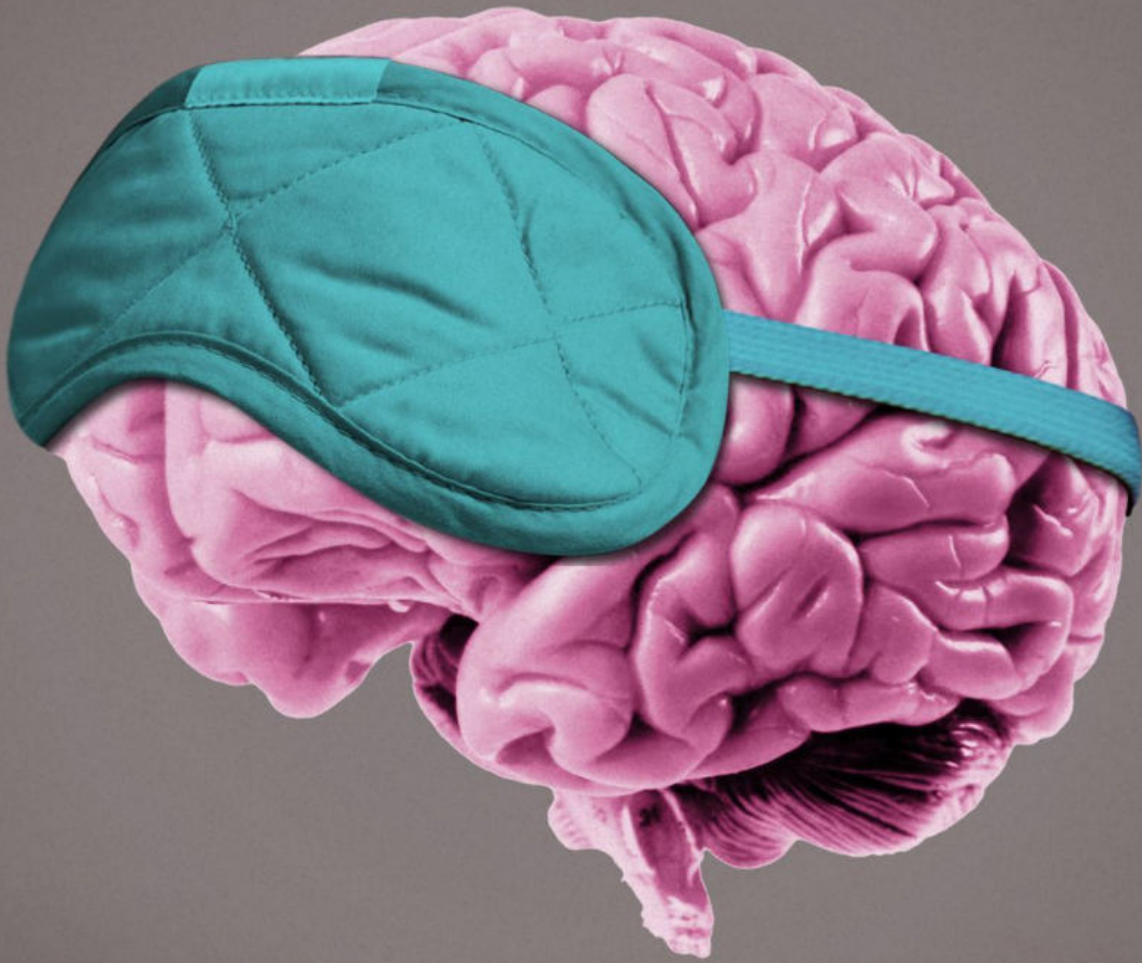




Online Seminar

Abruf jederzeit
on demand.

www.valeocoaching.de

BESSER SCHLAFEN

VALEO
ACADEMY



INHALTE

Einleitung

Übersicht über die einzelnen Inhalte des Seminars und interessante Fakten zum Thema Schlaf.

Kapitel 1

Welche Auswirkungen hat ein schlechter Schlaf auf unsere Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit. Welche positiven Dinge werde ich feststellen können, sobald ich meinen Schlaf verbessere.

Kapitel 2

Dieses Kapitel ist entscheidend zur Vorbereitung der Maßnahmen in Kapitel 3. Hier kann ich mich selber besser einordnen, wo Schlafprobleme ihre Ursache haben können. Man erfährt, welche Funktionssysteme auf unseren Schlaf einwirken und natürlich, wie man Schlaf messbar machen kann, um Verbesserungen sichtbar werden zu lassen.

Kapitel 3

Der Schwerpunkt des Seminars. Konkrete Maßnahmen zur Schlaf-optimierung. Ein umfassender Katalog, aufgeteilt auf die Funktionssysteme, sowie weitere Optionen zur Verbesserung.



Was wirklich hilft.

Um Schlaf wirklich nachhaltig wieder zu verbessern, muss man an die wirkliche(n) Ursache(n) gehen. Daher helfen die gängigen Empfehlungen wie Temperatur des Schlafzimmers, Dunkelheit, oder die Einnahme von Nahrungsergänzungen auch häufig nicht wirklich.

Schlaf wird in unseren Gehirn reguliert. Daher muss das Nervensystem auch im Zentrum des Interesses stehen, wenn wir über die Verbesserung von Schlaf sprechen.

Überraschenderweise gibt es allerdings noch weitere Funktionssysteme, welche alle einen Einfluss auf unsere Schlafqualität haben.

Dass unsere innere Uhr, der sogenannte Zirkadiane Rhythmus von Licht gesteuert wird, kennen wir

vielleicht schon von dem Thema Jetlag. Seltener ist allerdings die Erkenntnis, Licht auch dazu zu nutzen, um diese innere Uhr immer wieder neu einzustellen.

Das unsere Ernährung einen Einfluss auf unsere Schlafqualität hat, kennen wir von einem schweren Abendessen oder dem Konsum von Alkohol. In diesem Seminar thematisieren wir insbesondere unseren Blutzucker und wie dieser sich auf unseren Schlaf auswirkt.

Auch das Immunsystem ist ein wichtiges System, was uns Nachts wach halten kann.

Diese und weitere Optionen sowie eine eigene Kategorie zum Thema Nahrungsergänzungen finden Sie in unserem Online Seminar „Besser Schlafen.“

REFERENT

Niko Romm
Experte für funktionelle
Neurologie.

Niko verfügt über mehr als 25 Jahre Erfahrung als Trainer, Keynote Speaker und als Coach von zahlreichen Unternehmen.

Im Jahr 2010 gründete er mit Valeo Personal Training eines der ersten Studios in Deutschland mit einem reinen Fokus auf eine 1:1 Betreuung. Unter verschiedenen Sportarten arbeitet er vor allem mit Fußball-Profis aus den unterschiedlichen Ligen in ganz Europa. Seit 2019 arbeitet er zudem als Neuroathletiktrainer im Vereins-Fußball. Zuerst in der englischen Premier League und seit 2021 in der 1. Bundesliga beim 1. FC Köln.

Selbst betroffen von Schlafproblemen in einer Zeit der Gründung von zwei Unternehmen entwickelt er ein eigenes Interesse seinen Schlaf wieder zu verbessern. Auf dieser Grundlage und mit der Erfahrung von mehr als 10 Jahren Schlafcoaching ist dieses einzigartige Online Seminar entstanden.



TESTIMONIALS

Petra, Unternehmerin

„Am Anfang war ich überwältigt, wie viel komplexer das Thema Schlaf doch ist, als ich bisher dachte.

Aber mit Hilfe der Anleitung habe ich mir eine Individuelle Strategie herausgefiltert, die meinen Schlaf deutlich verbessert hat.“



Michael, Zahnmediziner

„Schlaf ist wahrscheinlich die wichtigste Komponente in Bezug auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Auf meiner Prioritätenliste stand es daher ganz weit oben, diesen zu optimieren. Dieses Seminar hat mir definitiv dabei geholfen.“



TESTIMONIALS

Roland, Führungskraft

„Das ist die komplexeste Sammlung zum Thema Schlaf, die ich bisher finden konnte.

In einem individuellen Termin haben wir nach dem Seminar eine Schritt-für-Schritt Strategie erarbeitet und ich bin mit der Verbesserung meiner Schlafqualität über 12 Wochen extrem zufrieden.“



Inge, Gastronomin

„Mein Beruf stellt besondere Anforderungen an das Thema Schlaf. Mit diesem Seminar habe ich viele Strategien gelernt, die ich jetzt erfolgreich umsetzen kann.

Dadurch fühle ich mich deutlich erholter, frischer und leistungsfähiger als vorher.“

Online Seminar

Abruf jederzeit
on demand.

www.valeocoaching.de

**BESSER
SCHLAFEN**

VALEO
ACADEMY

Laufzeit: 3:00 Stunden.

Preis: 199 €