

## Was ist Schlaftraining?

Die Zahl an Personen mit Depressionen, Schlafstörungen und Burnout-Erkrankungen nimmt deutlich zu. Das liegt an einem erhöhten Stressaufkommen, welches zu diversen Erkrankungen führen kann. Der Grund liegt in einem Lebensstil, welcher sich in den letzten 100 Jahren so enorm geändert hat, dass unser Körper evolutionär damit nicht umgehen kann.

Die sich schnell verändernde Arbeitswelt mit immer höher werdenden Ansprüchen, der Umgang mit digitalen Medien und Smartphones, ein immer stärker anwachsendes Freizeitangebot und die allgemeine Forderung immer flexibel und verfügbar zu sein, führt zu drastischen gesundheitlichen Schädigungen.

Die negativen Folgen sind für die Lebensqualität, für die Volksgesundheit sowie für die Ökonomie erheblich. Stress und zum Beispiel damit verbundene Schlafstörungen mit ihren Folgen, wurden demzufolge bereits als das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends bezeichnet.

Wissenschaftliche Studien zeigen klar auf, dass eine Vielzahl gesundheitlich negativer Auswirkungen in einem direkten Zusammenhang mit dem zirkadianen Rhythmus stehen, welcher bei den Meisten kaum noch Beachtung findet.

Diese oben aufgeführten Fakten, kommen nun immer mehr in der Gesellschaft an. Die Menschen suchen nun nach Lösungen und Experten. Der Schlaftrainer nach "FIT FOR SLEEP" bietet beides; er ist Experte in den Bereichen "Schlaf" und "Regeneration" und hat mit dem Programm "FIT FOR SLEEP" die Lösung direkt dabei.

Dieses Training durchlaufen wir gemeinsam in 5 Terminen, inkl. Workbook, 24-Stunden-Uhr:

1. Termin: Start
2. Termin: am Tag 7
3. Termin: am Tag 33
4. Termin: am Tag 66
5. Termin: am Tag 95

Du erhältst dafür bei 1. Termin ein Workbook, welches dich anfangs täglich mit Tipps begleitet. Auch erhältst du die 24-Stunden-Uhr, die dir bei der Einteilung des Tages hilft.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Gruppencoaching          | CHF 290.- /pro Person mindestens 5 Personen, 1 Einzeltermin 160.-CHF |
| Einzelcoaching „offline“ | CHF 690.-  |
| Einzelcoaching online    | CHF 620.-  |



**brigittes-allerlei.ch**

Allerlei für leichteres Leben  
brigittes-allerlei@bluewin.ch

**Brigitte Abächerli Baggenstor**  
zertifizierte Schlaftrainerin FIT FOR SLEEP  
Untere Ei 4, CH-6074 Giswil OW  
+41 41 675 12 22

