



*referent: Anika Donie*

# SCHLAF GUT.

Zweck:  
*Schlaf Optimierung*

Dauer: 4h

Teilnehmer/innen: max. 15

Early Bird Frist: ersten 4 ermäßigt

# Schlaf endlich besser.

"Schlaf ist für den Menschen wie das Aufziehen für die Uhr", Arthur Schopenhauer, Autor, Hochschullehrer und deutscher Philosoph.

Die Gefahr des Schlafmangels ist massiv unterschätzt. Ob im Sport, auf der Arbeit, in der Schule/Uni, zuhause oder in der Produktivität, Schlafmangel wird auf langer Sicht viele Ressourcen verbrauchen und dich leistungsschwächer machen. Doch Schlafmangel hat viel schwerwiegendere Folgen, die anhand ihrer diffizilen Lesbarkeit innerhalb unserer heutigen Gesellschaft in den Hintergrund rücken. Mit Schlaf verbindet zunächst niemand gesundheitliche Gefahr.

Anika Donie alias ani.sleeps ist Schlafexpertin und Athletin. Sie selbst hat den immensen positiven Effekt des Schlafes zu ihrem Nutzen entdeckt. Sie setzt sich mit der Physiologie und Psychologie des Schlafes auseinander und bietet dir die effizientesten Hacks, um deine Schlafqualität zu verbessern

## **Inhalt des Workshops:**

### **Was passiert, damit und während wir schlafen?**

Circadianer Rhythmus, Adenosin-Homöostase, Alkohol, Koffein  
Schlafphasen/Schlafzyklen, Hirnwellen,  
Hormone, Regeneration, Wachstum, Neurologie

### **Wozu brauchen wir Schlaf?**

neuronale Entwicklungsphasen, Regeneration, schlafinduzierte  
Krankheitsbilder, Immunologie

### **Was hat Einfluss auf Schlaf?**

Sport, Schichtarbeit, Schlafhygiene, Ernährung, Glaubenssätze  
+ Snacks & Rezepte, Übungen zu Schlafhygiene und  
individuellem Tagesrhythmus, Entspannungstechniken

### **Träume sind Schäume?**

Traum inhalte, Verarbeitung von Traumata, Luzidträume,  
Schlafparalyse

### **Ist Schlafmangel monetär messbar?**

Einfluss auf Wirtschaft, Arbeitssicherheit,  
Fehlentscheidungen, Bildungssystem, Gesellschaft

### **WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**

**REFERENT:** Anika Donie

**HOST:** Super Saya Gym®

**SPOTS:** max. 12

**INVEST:** die ersten 4 Anmeldungen 69,- EUR, danach 99,- EUR\*

\*nach Anmeldung ist dein Platz für 72h gesichert bis die Zahlungs eingeht. Aufgrund der hohe Nachfrage wird danach der Platz wieder freigegeben.

ANMELDUNG ausschließlich via Email inkl. Kontaktdaten an kontakt@supersayagym.com