



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT

N.A.O.

NACHT-AKTIV.ONLINE

ARBEITEN WENN ANDERE SCHLAFEN

powered by 



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT



1. DAS TEAM STELLT SICH, SOWIE ZIELE WIE AUCH INHALTE UND DEN SCHWEINEHUND VOR.



2. WAS HEISST "GESUND SEIN" UND WELCHEN EINFLUSS HABE ICH DARAUF?



3. WELCHE VORTEILE UND WELCHE HERAUSFORDERUNGEN KENNEN WIR IN ZUSAMMENHANG MIT SCHICHTARBEIT?



4. WER IST DER DIRIGENT UNSERER BIOLOGISCHEN RHYTHMEN?



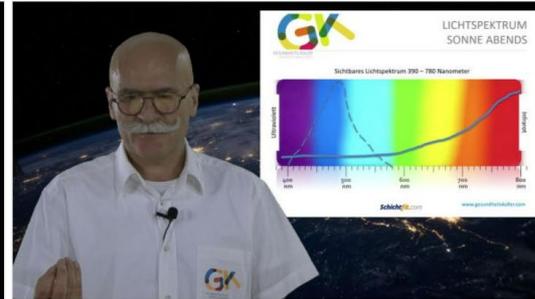


GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

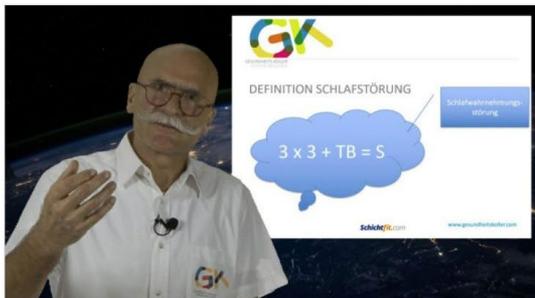
INHALTSÜBERSICHT



5. WIR HABEN ALLE EINEN VOGEL!



6. BLAUES LICHT - LEBENSELIXIER ODER SCHLAFKILLER?



7. FACTS STATT FAKES UND WER IM SCHLAF NICHT (AUCH) WACH IST, IST GESTORBEN.



8. IM SCHLAF GEHT DIE POST AB!





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT



9. VON PRESSLUFTHAMMERN, RASENMÄHER UND ATEMSTILLSTÄNDEN IM SCHLAFZIMMER.



10. "GUTE NACHT!" - WIE GEHT DAS?



11. VOM ESSEN UND TRINKEN.



12. ZUVIEL DES GUTEN I: FETT



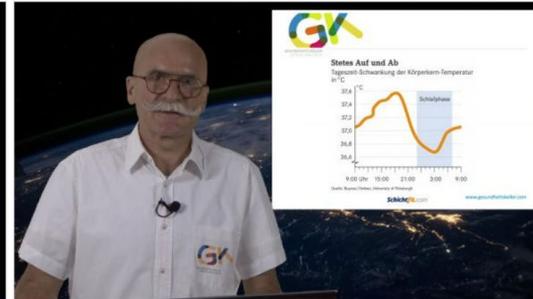


GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT



13. ZUVIEL DES GUTEN II: ZUCKER



14. WIE WARMES SUPPE NÄCHTLICHES ARBEITEN
ERLEICHTERT UND DEN TAGSCHLAF BEGÜNSTIGT.



15. SCHLAFRÄUBER UND SCHLAFHELPER ZUM
ESSEN UND TRINKEN.



16. BEWEGUNGSAPPARAT TRIFFT SCHWEINEHUND.





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT



17. BEWEGTES LEBEN STÄRKT HERZ, HIRN UND LIBIDO.



18. REGELMÄSSIGE BEWEGUNG - DER GEWINN AN VITALITÄT IST DIR SICHER.



19. SOZIALES MITEINANDER IST UNVERZICHTBAR.



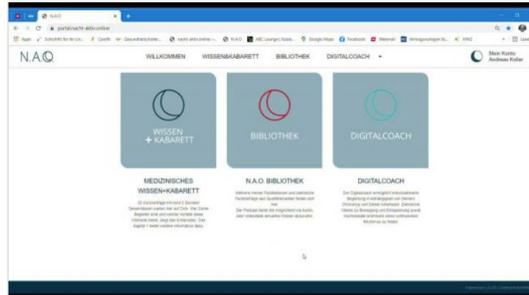
20. DU BIST DIE NUMMER 1 AUS 300.000.000!





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

INHALTSÜBERSICHT



21. DER DIGITALCOACH - DEIN PERSÖNLICHER
BEGLEITER IN EINEN HARMONISCHEN RHYTHMUS.



22. FASSEN WIR ZUSAMMEN, WIE GESUND DURCHS
LEBEN ZU KOMMEN GELINGEN KANN.



QUIZ UND GESUNDHEITSVERTRAG



QUIZ





GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

SO PROFITIEREN SIE VON NACHT.AKTIV

- Gesundheitskompetenz steigt mit jeder der 22 kleinen Video-Portionen
- flexibel abrufbar (jederzeit unterbrechen, fortfahren und wiederholen)
- die gesamte Familie kann eingebunden werden und mit-profitieren
- Verständnis für das eigene Ruhebedürfnis an manchen Tagen steigt
- gesunder Schlaf stärkt das Immunsystem
- pandemiegerechte Ergänzung zu Präsenzseminaren und Vorträgen