

14C/19

„Wake up! Gesundheit ist kein Zufall

Chronobiologie, Schlafforschung & Epigenetik“

Bei diesem Workshop erwarten sie viele wissenschaftlich fundierte aber locker präsentierte und überraschend neue Ideen, wie wir angesichts der vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags der Schlafmangelfalle entkommen können.

Auf der Basis der neuesten Erkenntnissen aus Chronobiologie und Schlafforschung gibt Dr. Peter Stork – angelehnt an seinen Wake up! Plan praktische, fundierte Tipps für eine ausgeschlafene Gesellschaft mit größerer Resilienz und Kreativität, mit weniger Burnout und Depressionen, weniger Schlaflosigkeit und Gereiztheit, weniger Übergewicht und Diabetes.

Dieser Workshop ist ein engagiertes Plädoyer für eine neue Zeitkultur am Arbeitsplatz, in der Freizeit und in der Gesellschaft. Damit wir alle wieder freundlicher, widerstandsfähiger und kreativer werden.

<http://www.peter-spork.de/99-0-Wake-up.html>

Dozent: Dr. Peter Stork

Seminarort: wilob AG, Hendschikerstr. 5, 5600 Lenzburg

Termin: 1. Tag: 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr
2. Tag: 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.45 Uhr

Seminargebühr: Fr. 620.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter www.wilob.ch!



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg
Fax: 062 892 90 78, E-Mail: kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an

14C/19 **„Wake up! Gesundheit ist kein Zufall**

Am 18./19.10.19



Meine Adresse lautet

Name

VornameBeruf

Strasse

PLZ / Ort

Arbeitsort/Name+Adresse

.....

☎ P ☎ G E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

