

Schläfst du schon oder grübelst du noch?






... und was Musiker*innen darüber wissen sollten

Datum: Mittwoch, 18. Jänner 2023, 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Webinar

Referent: Luca Merl

SEMINARBESCHREIBUNG:







-  interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Schlaf & Gesundheit
-  Entspannungstechniken zum Abschalten
-  Die Rolle von Schlaf bei kreativen Prozessen erkennen
-  Was tun wenn Schlaf NICHT funktioniert
-  Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse

Besonders im Hochleistungsbereich wird das Bewusstsein für die Notwendigkeit eines gesunden und ausgeglichenen Schlafverhaltens zunehmend berücksichtigt. Dennoch neigen viele Menschen dazu, Schlaf aufzuschieben oder für andere Dinge zu opfern. In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie die Bedeutung von Schlaf für die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit kennen. Sie werden verstehen, warum Schlafentzug lebensbedrohlich ist und wie Sie Ihr musikalisches Talent durch ein optimiertes Schlafverhalten fördern können.

Beitrag
€ 20,-

REFERENT:

LUCA MERL

-  Studium an der Universität Wien
-  Postgraduelle Ausbildung zum klinischen Psychologen
-  Klinischer Psychologe in freier Praxis
-  Zusammenarbeit im Wirtschaftssektor als Arbeits- und Organisationspsychologe
-  Lehrender für Stress- & Burnout Prävention im Bildungshaus Villa Rosenthal
-  zertifizierter Schlafberater nach Institut Proschlaf



Luca Merl

