



Schlaf als Schlüssel zu Gesundheit & Erfolg Fachtagung

Termin	Di. 28. Mai 2019, 09:00 bis 16:00 Uhr
Veranstaltungsort	Assista Soziale Dienste, Hueb 10, A- 4674 Altenhof a. H.

Vortragende	 
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-2deg);"> <p>Maria Obermair (Schlafexpertin)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-2deg);"> <p>Prof. Nelson Annunziato (Neurowissenschaftler)</p> </div> </div>

Veranstalter und Anmeldung	neuroBILDUNG David Burger e.U. office@neurobildung.at +43 / 650 / 2402807	Anmeldung online unter: www.neurobildung.at
	Preis € 120,00 inkl. MwSt. (Preis inkl. Mittags Imbiss)	



Die neuesten Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Hirnforschung zeigen sehr klar, wie außerordentlich wichtig erholsamer Schlaf für unser Leben und unsere Gesundheit ist.

Wer - im wahrsten Sinne des Wortes - 'ausgeschlafen' ist, wird in aller Regel deutlich fitter, erfolgreicher, leistungsfähiger, attraktiver, gesunder, humorvoller, sympathischer, präsenter und sicher auch 'sexier' wahrgenommen, als andere. In der Medizin hat gesunder Schlaf heute den gleichen hohen Stellenwert wie gesunde Ernährung und sportliche Aktivität und gilt als wichtige Grundlage für eine körperliche und mentale Fitness.

Im Rahmen der Fachtagung lernen Sie die neuroanatomischen und neurophysiologischen Aspekte des Schlafes kennen. Sie verstehen die wichtigsten Funktionen eines erholsamen, tiefen Schlafs und erfahren wesentliche Gründe für Schlafstörungen bzw. Schlafdefizite und ihre gesundheitlichen Auswirkungen. Dabei erhalten Sie auch wertvolle Tipps aus der Ernährung zum Thema Schlaf und wie ein gesunder und erholsamer Schlaf gut gelingen kann.

Ein weiterer besonderer Schwerpunkt zeigt die Vielseitigkeit von Schlafproblemen auf und erläutert Ihnen mögliche "Interventionen" im Sinne eines ganzheitlichen Schlafmanagements.

Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Inputs, wie Sie fit und munter Ihren Nachtdienst meistern können. Zum Thema „Nachtdienstmanagement“ und „innere Körperuhr“ erhalten Sie praktische Tipps, Anregungen und Empfehlungen. Dazu werden auch gemeinsam einige praktische Übungen durchgeführt.

Programmablauf:

09:00	Begrüßung & Eröffnung der Tagung	
09:15	Warum unser Schlaf so wichtig ist! Aktuelle Erkenntnisse und Ergebnisse aus der Hirnforschung	Prof. Nelson Annunciato
10:15	Folgen und Auswirkungen von Schlafmangel Schlafmangel, -Entzug, (-Deprivation) und ihre Folgen auf den Alterungsprozess, bzw. auf Erkrankungen wie Demenz, ADHS, etc.	Prof. Nelson Annunciato
11:15	Pause	
11:45	Vielseitigkeit von Schlafproblemen und mögliche "Interventionen" Ganzheitliches Schlafmanagement (Tipps und praktische Anleitung)	Maria Obermair
12:45	Mittagspause	
13:45	Tipps aus der Ernährung für einen besseren Schlaf	Prof. Nelson Annunciato
14:15	Fit und munter im Nachtdienst Nachtdienstmanagement, innere Körperuhr, (Tipps, Anregungen, Empfehlungen" mit praktischen Übungen)	Maria Obermair
ca. 16:15	Tagungsende	