



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE.

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

MEIN ANGEBOT: NACHT.AKTIV

Mehr als 600.000 Menschen arbeiten in Österreich im Schichtdienst. Ob effektive Nutzung wertvoller Betriebsanlagen, Feuerwehreinsatz um Mitternacht, Rettungseinsatz im Morgengrauen, medizinische Versorgung und Sicherheit. Schichtarbeit hat viele Facetten.

Mögliche Folgen:

Schlafstörungen, Appetitstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauferkrankungen sowie Gewichtszunahme werden von Menschen, die auch nachts arbeiten, häufig genannt.

Im Workshop NACHT.AKTIV vermittele ich Ihnen Möglichkeiten, Ihre Schichttoleranz zu optimieren und für mehr Wohlbefinden zu sorgen.

Wesentliche Inhalte sind:

- . Die Wirkung von der Arbeit gegen die (innere) Uhr
- . Schlafhygiene
- . Schlafräumgestaltung
- . Ernährung bei Tag und Nacht
- . Bewegung zur Aktivierung und Entspannung
- . Körper-Achtsamkeitstraining nach „ket“ der PH Karlsruhe
- . StressChecker, HRV Messung zur Ermittlung des Stressniveaus
- . Körperzusammensetzung gemessen mit Tanita Spezialwaage
- . UKK Gehtest zum Messen der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit
- . Sportartspezifische Pulsempfehlungen nach Prof. Dr. Hottenrott
- . Schlafhelfer und Muntermacher ohne Nebenwirkungen wie Meridiandruckpunkte, Kräuter ..., werden Inhalt dieses Workshops sein.

Dauer des Workshops: 2 bis 3 Tage – bzw. auch im 5 Module-Format möglich.

Ziel ist, dass Sie sich nach diesem Workshop jenes Maß an Aufmerksamkeit schenken, das Sie so richtig „schichtfit“ macht.