



GUT SCHLAFEN – ERHOLT AUFWACHEN – FIT AM TAG!

DIE 30-TÄGIGE CHALLENGE FÜR MEHR
LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM ALLTAG DURCH
GESUNDEN SCHLAF

Start jährlich am 01.04.

Kennst du das auch?

- Stundenlanges Herumwälzen im Bett ohne einzuschlafen?
- Du bist unkonzentriert und bewältigst Deinen Alltag nur mit allergrößter Anstrengung?
- Du merkst die Einflüsse deiner schlechten Schlafqualität an verschiedenen gesundheitlichen Symptomen?

Zeit dich einmal **einen ganzen Monat** lang gezielt nur um deine Schlafqualität zu kümmern

WAS ERWARTET DICH UND WAS HAST DU DAVON?

- 30 Tage lang bekommst du **jeden 2. Tag eine WhatsApp oder E-Mail** mit einer 10-30-minütigen Aufgabe oder Anregung.
- Solltest du etwas besorgen müssen für die Challenge so bekommst du rechtzeitig eine Liste (keine Angst, es kommen keine großen Kosten auf dich zu).
- Nach Ablauf des Projektes hast du jede Menge Tipps, die du fest in deinen Alltag integrieren kannst.
- Während der Challenge stehe ich Dir bei Fragen rund um das Thema zur Verfügung.

Kosten:

- 39 Euro für das gesamte Projekt plus Kosten für Lebens- oder Hilfsmitteln.

Anmeldung bis 2 Tage vor Beginn und schriftlich unter:

- info@hs-gesundheitsberatung.de
- per WhatsApp an Handynummer: 0176 23530637

Bitte das Projekt, Deinen Namen und Adresse angeben. Bei Teilnahme über WhatsApp Handynummer nicht vergessen.

Es gelten die Datenschutzbedingungen auf meiner Homepage, die du mit der Anmeldung automatisch anerkennt.



**Ganzheitliche Gesundheits-
und Vitalstoffberatung
Stressmanagement und
Mentaltraining
Beratungen & Vorträge**



Termine nach Vereinbarung
Neuhofener Straße 102 • 67165 Waldsee
Mobil: 0176/23530637 • info@hs-gesundheitsberatung.de
www.hs-gesundheitsberatung.de