

## Energie und Schlaf

Seminar – Tagesablauf

Referent: Dr. Alfred Lohninger

### 1. Tag

	Check-in im Hotel
Beginn 16.00 Uhr	Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen und Vorstellung des Programms im Seminarraum
ab 16:30 Uhr	„Mein Schlaf und ich“ - Einführung in das Thema, Schlafqualitätstest, Beginn der optionalen Messungen
ab 17:30 Uhr	Aktiveinheit: „Aktion durch Bewegung am Tag – Reaktion durch guten Schlaf in der Nacht“
anschließend	„Auszeit“ in der Therme
ab 19.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.45 Uhr	Kamingespräch mit dem Schlafexperten: „Was mich in meinem Schlaf schon immer bewegt hat“

### 2. Tag

Beginn 07.30 Uhr	Aktives Erwachen: „Aus der Ruhe in die Kraft des Tages“
ab 08.30 Uhr	Frühstück
ab 10.00 Uhr	Themenschwerpunkt 1 „Mein Schlaf und ich“: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chronobiologie - der wissenschaftliche Hintergrund</li> <li>• Der Mensch als Zeit - und Frequenzphänomen</li> <li>• Warum schlafen wir? - Der „Sinn“ des Schlafes</li> <li>• Wie schaut ein gesunder Tag/Nacht Rhythmus aus?</li> </ul>
ab 13.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü
ab 14.30 Uhr	„power napping“ macht wieder fit
ab 15.00 Uhr	Themenschwerpunkt 2 „Mein Schlaf und ich“: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Phasen des Schlafes</li> <li>• Morgen- und Abendtypen</li> <li>• Schlafstörungen und spezielle Schlafprobleme</li> <li>• Tricks und Tipps für den gesunden Schlaf</li> </ul>
anschließend	„Auszeit“ in der Therme
ab 18.30 Uhr	Abendessen – VitalMenü
ab 20.00 Uhr	„Stretch & relax & sleep well“: aktive Entspannung für eine gute Nacht

### 3. Tag

ab 07:30 Uhr	Aktives Erwachen: „Den Geist inspirieren und den Körper spüren“
ab 08.30 Uhr	Frühstück
ab 10.00 Uhr	Individuelle Beratungen: „Mein Schlaf und ich – was sagt die Messung?“
ab 10.00 Uhr	Vital und fit: „In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Schlaf“ (Aktivierungsprogramm)
ab 12.00 Uhr	Mittagessen – VitalMenü und Verabschiedung