

POWERNAPPING

Ausreichend Schlaf ist notwendig, um die Leistungsfähigkeit eines jeden Menschen auf einem hohen Niveau zu halten. Das Leistungstief am Nachmittag kann durch einen zehn- bis zwanzigminütigen Kurzschlaf – Powernapping – positiv beeinflusst werden. Tiefe Konzentration ist bis in die späten Abendstunden möglich.

Ein Kurzschlaf im Laufe des Tages verbessert die Stimmigkeit zwischen Herz, Gehirn und Atmung. Stressreaktionen werden reduziert, die Gehirnwellen fließen harmonischer in ihren Bahnen. Wir kommen wieder in Balance, können schnell Kraft tanken und Burn-out effektiv vorbeugen. Der Ratgeber gibt dem Leser Hilfestellung für Powernapping im Alltag. Verschiedene Entspannungs- und Mentaltechniken werden vorgestellt.

ANDREAS ATTENEDER ist diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger. Er arbeitet in einem Schlaflabor. Er selbst ist begeisterter „Powernapper“ und Trendsetter im Bereich betrieblicher Schlafhygiene in Österreich.

GRIT MOSCHKE ist Gesundheitscoach und Sportpsychologin. Die Expertin für Burn-out-Prävention und Stressmanagement vermittelt ihr Wissen als Referentin in der Wirtschaft und als Buchautorin. Sie selbst nutzt Powernapping, um fit, gesund und in Balance zu bleiben.



Grit Moschke
Andreas Attenede
POWERNAPPING
*Smarte Pausen
mit großem Erfolg*
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 176 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig
ISBN: 978-3-99025-047-1
Preis: € 19,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.