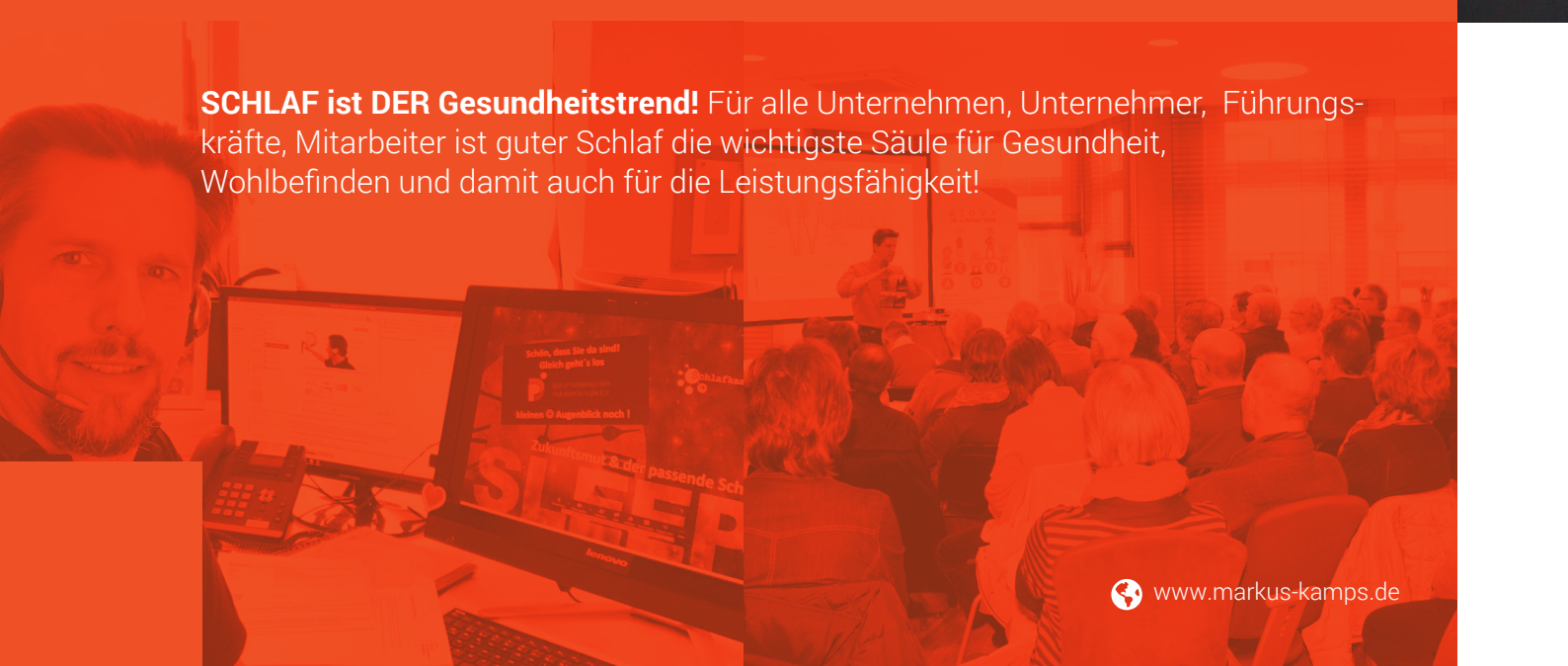


A close-up portrait of a middle-aged man with grey hair, a goatee, and black-rimmed glasses, smiling at the camera. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt.

## Schlafkompetenz als Trendthema BGF / BGM

Betriebliche Gesundheitsförderung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

A collage of three images with an orange tint. On the left, a man's face is partially visible. In the center, a computer monitor displays a presentation slide with the word 'SLEEP' in large letters. On the right, a group of people is seated in a room, facing a presentation screen.

**SCHLAF ist DER Gesundheitstrend!** Für alle Unternehmen, Unternehmer, Führungskräfte, Mitarbeiter ist guter Schlaf die wichtigste Säule für Gesundheit, Wohlbefinden und damit auch für die Leistungsfähigkeit!

## Präsenzthemen:

Referate, Vorträge, Sprechstunden



### Impulsreferat < als 45 Minuten

Einflüsse des Schlafes oder die Wahrheit der Schlafmythen  
max. 2 Stunden vor Ort

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Vortragskosten"  
zzgl. MwSt.



### Keynote Vortrag > 60-90 Minuten

Geheimnis des Schlafes und die neue (N)achtsamkeit der Gesundheit

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Vortragskosten"  
zzgl. MwSt.



### Offene Sprechstunde mit Experten

vom Schlafcoach über Schlafmediziner bis E-Smog-Experten

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Vortragskosten"  
zzgl. MwSt.



### Einzeltermine für Coaching

Schlafcoach mit Terminliste für Einzelpersonen auf Termin

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Vortragskosten"  
zzgl. MwSt.

## Vortragskosten:

Preise von 900 € bis 2.250 € je Zeitrahmen vor Ort , Themen, Vorbereitung. Alle Vorträge und Inhalte sind individuell anpassbar. Gerne erstellen wir ein individuelles Angebot!

## Bitte beachten:

Um eine Veranstaltung lebhaft zu machen, benötigt es eine gute Mixtour aus Theorie und Praxis – Mitmach-Anwendungen, Hilfsmittel und passives Zuhören bei Vorträgen egal ob offline und online.

## Web + Onlinethemen:

Live-Vortrag, Aufzeichnungen, Kurse, Lexikon

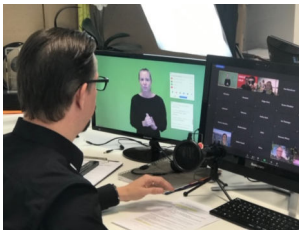


### Web Live Online Vortrag

für Betriebe  
Geheimnis Schlaf gekürzt, plus Chat,  
plus Fragerunde und Aufzeichnung

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Web-Online-Kosten"  
zzgl. MwSt.



### Web Live Sprechstunden

für besondere Einzelpersonen oder Gruppen  
verschiedene Themen

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Web-Online-Kosten"  
zzgl. MwSt.



### Web Online Kurs

auf Abruf mit Code  
für jederzeit Zugriff ohne Termin  
für alle Mitarbeiter

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Web-Online-Kosten"  
zzgl. MwSt.



### Web Wissensbasis Lexikon

Themenlexikon mit allen wichtigen Infos  
zum Selbstlernen

### Preis

siehe Hinweis unten  
"Web-Online-Kosten"  
zzgl. MwSt.

## Web-Online Kosten:

Preise von 750 € bis 2.000 € je Zeitrahmen, Themen, Vorbereitung. Bei Kursen und Lexikon sind Abrechnungen nach Staffel oder nach echtem Zugriff machbar. Alle Web-Themen sind auch kombinierbar und mit Erstellung einer eigenen Landingpage unter Nutzung Ihres Firmen Brandings möglich. Inhalte sind jederzeit anpassbar. Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot und senden Ihnen Testzugänge zu.

## Bitte beachten:

Online und Offline sind eine aktuell gute Alternative. In vielen Firmen verschmilzen diese Online-Themen immer mehr zu einer sich ergänzenden Einheit bei Gesundheitstagen. Reduzierte Kosten und die Flexibilität sprechen für sich.



## Workshops

Gruppenseminare, Impuls-Workshops in Kleingruppen



### Workshop zum Thema Schichtarbeit und Powernapping:

für Führungsgruppen, Ausbilder, Mitarbeiter im Schichtbetrieb, Sicherheitsbeauftragte

**500,00 €**

*je Thema  
zzgl. MwSt.*



### Workshop zum Thema Einschlafen und erholt Durchschlafen:

für Mitarbeiter, Verwaltung, Büro, Entwicklung

**500,00 €**

*je Thema  
zzgl. MwSt.*



### Workshop zum Thema Schlafstörungen + Stress:

für Projektleiter, Arbeiter, Mitarbeiter und Führungskräfte

**500,00 €**

*je Thema  
zzgl. MwSt.*



### Workshop zum Thema Bett & richtig liegen:

Schlaf im Betrieb und Zuhause, für Mitarbeiter und Führungskräfte

**500,00 €**

*je Thema  
zzgl. MwSt.*

### Achtung:

Workshops nur buchbar in Verbindung mit Vortrag oder 3 Workshops im Bundle als ein komplettes Tages-Event. Individuelle Workshop-Themen auf Anfrage.

### Bitte beachten:

In Workshops mit kleineren Gruppen kann ein Thema in der Tiefe bearbeitet und so eine hohe Zufriedenheit bei jedem Einzelnen erreicht werden!

## Hilfsmittel

Plakate, Banner, Drucksachen, Ausstellungen



### Wanderausstellung:

Bett + Schlaf jeweils mit 12 Banner in Messebox  
Lockere, "stumme" Themenimpulse auch als  
Ergänzung zu Vorträgen, Referaten, Workshops  
und Sprechstunde,

**500,00 €**

*je Woche  
zzgl. MwSt.*

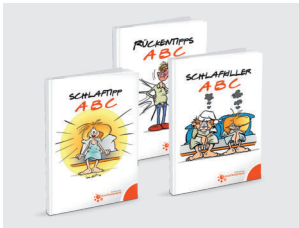


### Messewände:

Einflüsse des Schlafes oder Schlaf im Wandel des  
Alters; Großformat 3 x 2,5 m inkl. Beleuchtung  
"Stumme" Themenimpulse auch als Ergänzung zu  
Vorträgen, Referaten, Workshops und Sprechstunde

**400,00 €**

*je Woche  
zzgl. MwSt.*



### Give - Aways:

Minibüchlein gemischt bestehend aus  
Schlaf Tipps, Schlafkiller, Rückentipps,  
Stresstipps, Ernährungstipps

**150,00 €**

*Paketpreis 100 Stk.  
zzgl. MwSt.*



### 10 Gebote des Schlafes:

Faltflyer  
10 Tagesgebote und 10 Nachtgebote  
je 50 Stück Pakete

**50,00 €**

*je 100 Stk.  
zzgl. MwSt.*

### Bitte beachten:

Eine Veranstaltung lebt oft auch von einer guten Vorabinformation z.B. durch eine Wanderausstellung oder Messewände in den Fluren oder in der Kantine. Auch die Begleitung und Nachsorge mit thematischen Flyern ist eine gute professionelle Unterstützung!

## Analysen

Messungen, Verfahren, Mitmachen



### Körper Analysen:

„Mein Bett, mein Körper und ich“  
inkl. Technikstellung und Personal für  
Messungen und Auswertungen

**1500,00 €**

*je Tag  
zzgl. MwSt.*



### Pupillen Analysen:

„7 Min. Test Müdigkeit und ich“  
sowie Schlafeinschätzung, Apnoe Test und  
Fahrtüchtigkeit inkl. Technikstellung und Personal  
für Auswertung & Beurteilung der Fahrtüchtigkeit

**2500,00 €**

*je Tag  
zzgl. MwSt.*



### Zell Analysen:

„Hautmessung Ernährung, Übersäuerung und ich“  
für Einzeltermine und Thementage  
inkl. Personal für Messung / Auswertung  
inkl. Technikstellung

**2500,00 €**

*Leihgebühr je Gerät,  
inkl. je 1x Personal zur  
Auswertung und Analyse  
zzgl. MwSt.*



### Schlaf Analysen:

„Mein Schlaf und ich“  
Fragebogen und Hilfstechniken als  
Nachsorgepaket

**150,00 €**

*pro Teilnehmer / Person  
zzgl. MwSt.*

### Bitte beachten:

Analysen, Messungen, Verfahren, sind ein gutes Werkzeug um zum Thema Schlaf + Bett zu begeistern  
und zum Mitmachen anzuregen.

