



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

SCHLAF GUT -
WIE DU GESUNDEN SCHLAF
(AUCH IM SCHICHTDIENST) ZU
DEINEM ALLTAG MACHST

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Gesunder Schlaf ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden – doch für viele Menschen, besonders im Schichtdienst, ist er eine Herausforderung. Dieser Vortrag zeigt wissenschaftlich fundierte, aber alltagstaugliche Strategien, um Schlaf zu verbessern – ohne starre Regeln oder Verzicht. Der Vortrag kombiniert Fakten, Praxiswissen und interaktive Elemente, um Mitarbeitende zu motivieren, ihren Schlaf aktiv zu unterstützen – egal ob im Früh-, Spät- oder Nachtdienst.

Buchbar als:

- Online-Vortrag, 90 Min., bis zu 100 TN
- Inhouse-Vortrag, 90 Min.
- Inhouse-Workshop (interaktiv, mit Vertiefung), 180 Min., bis zu 30 TN

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Verständnis für die Bedeutung von Schlaf
- Schlafmythen und Glaubenssätze entlarven
- Praktische Tipps für gesunden Schlaf (Schlafhygiene, Routinen, Ernährung, Bewegung)
- Strategien für gesunden Schlaf trotz Schichtdienst
- Individuelle Lösungen finden (konkreter Plan für Zuhause)
- Motivation & Handlungsimpulse

Preis:

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag, 999€
- Inhouse-Workshop (interaktiv, mit Vertiefung) 1777€

Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

biete sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.



Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: www.mindyama.com