



RELAXING
ANLEITUNG ZUM GESUNDEN SCHLAF
ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR EINEN
BESSEREN SCHLAF

**Ein Workshop
für Kleingruppen**

Wenn wir gut geschlafen haben,
fühlen wir uns gestärkt, körperlich
und geistig fit, sind leistungsfähig
und ausgeglichen.

Anmeldung +43 664 916 89 28
gabriele.mandl@gmx.com

Wir kennen alle die Folgen von Schlafmangel am nächsten Tag:
Man ist unkonzentriert, hat ein verlangsamtes
Reaktionsvermögen, schafft im Beruf und Sport nicht so
viel wie sonst, ist gereizt und – naturgemäß – unendlich müde.

Häufiger Schlafmangel kann zu einer Schwächung der
Abwehrkräfte führen.

Lernen Sie effektive Entspannungsübungen
für einen gesunden Schlaf!

Ab 2 TN, max. 6 TN
Ort und Termin werden sep. vereinbart

Dauer ca. 2 Stunden
Kosten pro TN € 99,00
Preise inkl. gesetzl. MwSt.



G a b r i e l e M a n d l

dipl. Mentaltrainerin
Coach für Autosuggestion
Touch for Health Kinesiologie

Büro
Georgenberg 446
A - 5431 Kuchl

+43 664 916 89 28

Gabriele.mandl@gmx.com
www.mumcompetencecenter.at
ATU 60129024