



ISBN: 978-3748568452, 7,99€
Epubli, 12,5x19cm, 60 Seiten

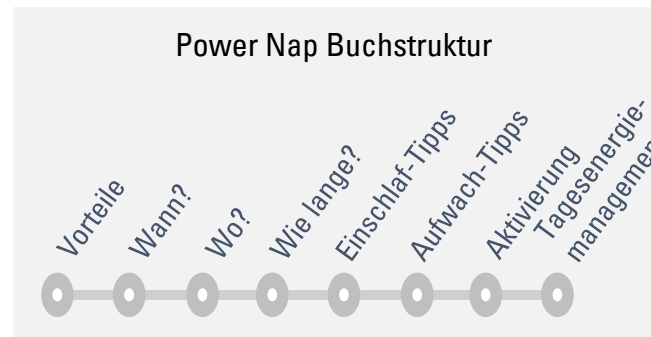
LESEPROBE:

<https://www.kampmann-coaching.de/medien/leseprobe/>

Viele Menschen fragen sich, was ein Power Nap eigentlich genau ist. Übersetzt bedeutet es so viel wie Kraftnickerchen bzw. Kurzeitschlaf. Es ist ein kurzes Wegnicken, um wieder auf gewünschtem Niveau geistig leistungsfähig zu sein. Daher kommt auch die deutsche Bezeichnung Nickerchen.

Ein Power Nap ist ein guter Gegenpol zum alltäglichen Stress. Auch wenn er nur wenige Minuten dauert, bewirkt er wahre Wunder. Ein Kurzeitschlaf stärkt die Nerven sowie die Konzentrationsfähigkeit und hält zudem gesund.

Der kürzeste, aber auch erfolgreichste Power Nap dauert nur sechs Minuten. Er steigert nachweislich die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses.



Weitere Bücher zum Thema Schlaf von Klaus Kampmann
Einschlaf Tipps, tredition, 2017, ISBN: 978-3743902664
Schlafbuch für Schichtarbeiter, tredition
ISBN: 978-3-7497-1790-3 ab August 2019



Autor Klaus Kampmann

Experte für positive persönliche Veränderung

Ein Nickerchen kann fast überall gehalten werden. Kennt man die Regeln, dann findet man leicht in den Schlaf und wacht erholt, frisch und munter auf. Klaus Kampmann fasst dies informativ und unterhaltsam zusammen.

Das Buch enthält den kompletten Fahrplan für einen erfolgreichen Kurzeitschlaf.

Klaus Kampmann
Regattastraße 271a
Tel: 030 67 89 01 48
Email: kk@kampmann-coaching.de
www.kampmann-coaching.de •