



Schlafen Sie gut!

Schlafen kann ich, wenn ich tot bin.

Sind Sie auch dieser Meinung? Oder warum ist ein gesunder Schlaf so wichtig? Schlaf ist ein Grundstein für die Gesundheit und die wichtigste Regenerationsquelle für unser Leben. Ohne Schlafen könnten wir nicht existieren. Schlafmangel kann verheerende Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit, Konzentration, Fehler- und Unfallquote und unsere Gesundheit haben. Deshalb ist ein gesunder und entspannter Schlaf wichtig – für uns alle. Schlafen Sie gut, um die Herausforderungen des Alltags gut zu meistern!



Unser Betrieb ist Mitglied des Vereins Forum BGM Aargau. Der Verein setzt sich für gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben ein. Weitere Infos: www.bgm-ag.ch.

Forum BGM

Betriebliches Gesundheitsmanagement
im Kanton Aargau