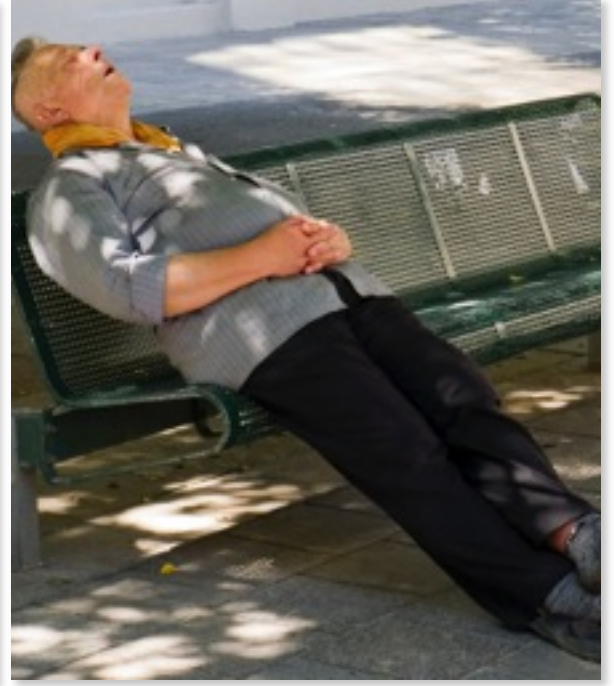


# Trinada

## entspannen mit Powernapping



### Regeneration am Tag!

Hierzulande ist der Powernap oder der Tages-schlaf als „**Mittagsschlaf**, **Nickerchen** oder **Dösen**“ bekannt. In Spanien pflegt man die „**Siesta**“ und in Japan hält man „**Inermuri**“ bei nahezu jeder Gelegenheit im Büro, der U-Bahn oder auf der Parkbank.

Schlafforscher bescheinigen dem Kurzschlaf außerhalb der nächtlichen Hauptschlafphase eine **Verbesserung der**

- ... **Konzentrationsfähigkeit**
- ... **Leistungsfähigkeit**
- ... **Reaktionsfähigkeit**

**Der Kurzschlaf um die Mittagszeit fördert einfach das gesamte Wohlbefinden.**

Unternehmen haben den Superschlaf für sich entdeckt, richten Ruheräume für Mitarbeiter ein, um **vom täglichen Stress abschalten** und Energie tanken zu können. Powernapping soll darüber hinaus das **Herzinfarkte-Risiko senken**.

Wichtig: **Nicht länger als 20 Minuten** Mittagsschlaf halten, da man sonst in tiefere Schlafphasen fällt und der Energieschub nicht anhält! Deshalb sind die Programme der Trinada<sup>TM</sup> nur auf jeweils 15 Minuten ausgelegt.

Mit der Trinada<sup>TM</sup> können Erschöpfungszustände durch Entspannungsphasen kompensiert und die Regeneration nach Belastungsphasen gefördert werden.

Dörfles-Esbach, 27. September 2014