



## Erlebniswelten zum Einschlafen

Die Gesundheitswoche Besser Schlafen bietet der FairnessBahNEN e.V. an zwei Standorten an.

**Besser schlafen in Goslar.** Nur 15 Minuten Fußweg vom historischen Zentrum der alten Kaiserstadt entfernt, erwartet dich im Bildungshaus Zeppelin die richtige Mischung aus Aktion und Ruhe. Am Goslarer Steinberg von schönen Gärten umschlossen, wirst du zum Träumen und Entspannen eingeladen. Sieh einmal selbst.

[www.bildungshaus-zeppelin.de](http://www.bildungshaus-zeppelin.de)

**Besser schlafen in Lichtenfels.** Komfortabel wohnen im Gottesgarten am Obermain. Abende in der Schlossschenke und der Weinstube. Bamberg und Bayreuth und berühmte Brauereien nahebei. Das Schloss Schney bietet Romantikern wie Realisten freundlichen Zugang zu Geselligkeit genauso wie zu individuellem Genuss. Mach dir ein Bild.

[www.franken-akademie.de](http://www.franken-akademie.de)



## Einladung an Aufgeweckte

Die Gesundheitswoche Besser Schlafen bietet das Da Vinci-Zentrum-RheinRuhr im Auftrag des FairnessBahNEN e.V. im Bildungshaus Zeppelin in Goslar und in der Franken-Akademie Schloß Schney in Lichtenfels an.

Neben dem Schlaftraining erwarten dich Erholung, Entspannung und Unterhaltung. Freue dich auf den Geist, der hier Gesundheit und Gemeinsinn aufs Beste verbindet. Herzlich willkommen!



**Da Vinci-Zentrum-RheinRuhr**  
Fliederstraße 17  
45476 Mülheim an der Ruhr  
[www.davinci-zentrum-rheinruhr.de](http://www.davinci-zentrum-rheinruhr.de)

### FairnessBahNEN e.V.

Düsseldorfer Straße 1-7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)

 **FairnessBahnen**

## Gesundheitswoche Besser Schlafen Tricks zum Träumen

Bildungshaus Zeppelin, Goslar  
Franken-Akademie Schloß Schney



Fotos: GDL, Manuel Wollgarten, Fotolia, [www.otto-photo.de](http://www.otto-photo.de)

 **FairnessBahnen**





**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessBahNEN e.V.

## Mit Schlafen-Lernen richtig liegen

Wer mit ständig wechselnden Einsatzzeiten unterwegs ist, kann von einem kontinuierlichen Schlafrhythmus nur träumen. Schicht- und Wechseldienst ist für die Gesundheit kein Schongang. Er kann auf Dauer zu Stress führen, der die Leistungsfähigkeit mindert und das Risiko krank zu werden wachsen lässt.

Mit der Gesundheitswoche Besser Schlafen setzt der FairnessBahNEN e.V. in zwei ausgesuchten Standorten auf ein Programm, das über gesunden Schlaf zu einer nachhaltigen Erholung und einer verbesserten Fitness führt. Unsere Leistungen stehen allen GDL-Mitgliedern zur Verfügung, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind. Eine detaillierte Darstellung der Leistungsberechtigten ist auf unserer Internetseite unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) zu finden.

Mit noch größere Freude lade ich herzlich dazu ein, die guten Chancen zu nutzen, die hier schlummern.

Euer  
  
Claus Weselsky



## Tiefschlaf keine Träumerei

Neuromentalität. Schlafbiologie. Stressmanagement. Turboschlaf. Durch neue Methoden und praktische Instrumente, die deine biologischen, deine sozialen und deine beruflichen Gegebenheiten berücksichtigen, lernst du, wie rasche und tiefe Erholung richtig geht.


Ein ausgebildeter Stresstherapeut und Mentaltrainer verbindet Schlafprofile mit Dienstplänen und entwickelt Schablonen zur Bestimmung der besten Schlafzeiten. Im Ergebnis entsteht ein persönlicher Schlafmodus, der bei Bedarf schnell und automatisiert wirksam werden kann.

Wie Schlafen gelernt wird, erlebst du an fünf Workshop-Tagen mit vier Übernachtungen zu einem Eigenanteil von nur 100 Euro, welcher von deiner Krankenkasse bezuschusst werden kann. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil lediglich 20 €. Informiere dich im Internet unter [www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org) über die Details und freue dich auf gute Nächte und schöne Tage.



## Beide Augen zugedrückt

Bitte beachte, dass du für die Gesundheitswoche Besser Schlafen vom Arbeitgeber nicht freigestellt wirst. Du kannst Urlaub oder Überstunden einsetzen.

 Gerne kannst du eine Begleitperson mitbringen, zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis. Konditionen erfährst du beim FairnessBahNEN e.V.

## Termine 2017

<b>Bad Malente</b> 25.09. – 29.09.2017	<b>Lichtenfels</b> 11.09. – 15.09.2017
---	---

## Termine 2018

<b>Goslar</b> 26.02. – 02.03.2018 09.04. – 13.04.2018 18.06. – 22.06.2018 25.06. – 29.06.2018 17.09. – 21.09.2018 22.10. – 26.10.2018	<b>Lichtenfels</b> 05.03. – 09.03.2018 12.03. – 16.03.2018 04.06. – 08.06.2018 11.06. – 15.06.2018 10.09. – 14.09.2018 24.09. – 28.09.2018
---	--

### Workshop-Inhalte

Einführung in die Methode des Workshops, Vorstellungsrunde, Ziele und Nutzen	Erholbarer Normal-Schlaf
Grundlagen – Neuromentalität, Schlafbiologie, Stress	Schlafanpassung bei Wechselschichten, Regeneration, Turboschlaf
Multimodales Stressmanagement	Stressabbau durch Entspannung: Besuch der Therme

Stressabbau durch Bewegung:  
Power-Walking im Gelände  
Gemeinsame Radtour



## Müde und munter in gesundem Wechsel

Zugang zur Leistung haben alle Mitglieder der Gewerkschaft Deutscher Lokomotivführer, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind.

Wenn du interessiert bist, kannst du dir jetzt das komplette Angebot unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für den Workshop herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post.

Bei Fragen zu Leistung, Anmeldung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessBahNEN e.V. direkte Ansprechpartner.

**FairnessBahNEN e.V.**  
Düsseldorfer Straße 1-7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)