



# Augen zu. **und durch!**

Wäre schön, wenn das immer so einfach wäre:

**Niederlegen, sofort einschlafen und erholt aufwachen!**

Damit das bei ungewöhnlichen Arbeitszeiten erreichbar ist, muss schon viel zusammenpassen.

**Das Richtig tun. Zur Richtigen Zeit!**

**Kleine Änderungen haben oft große Wirkung.**

Das richtige tun. Zur richtigen Zeit.  
Mehr infos hier