



Schlafcoach, Chefarzt Anästhesie und Intensivmedizin, Autor

## Dr. med. Martin Schlott

Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin, Schlafcoach und gefragter Medienexperte zum Thema Schlaf und Energie. Martin Schlott stammt aus dem hohen Norden. Er ist über Umwege im Süden der Republik gelandet. Er liebt die Berge genauso wie das Meer, das Mountainbiken genauso wie Kitesurfen und fühlt sich den Elementen verbunden. Neben Wind und Wasser gehört der Schlaf, als Grundlage all unserer Lebensenergie, als elementarer Bestandteil einer gesunden Lebensführung dazu. Seit Jahren zeigt er Unternehmern, Spitzensportlern und Personen des öffentlichen Lebens, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. In seinen Coachings und Vorträgen verbindet...

### Themen

- Gesundheitssystem
- Lebensstil
- Motivation / Erfolg
- Stressmanagement / Resilienz / Mentale Gesundheit
- Zeit- / Selbstmanagement

### Sprachen

- Deutsch

### Details & Kontaktmöglichkeiten

Telefon	1 (704) 804 1054
E-Mail	martin.schlott@premium-speakers.com
Short-Link	<a href="https://premium-speakers.com/?p=65180">https://premium-speakers.com/?p=65180</a>

