



Unternehmen aufbauen

Ein Player für den guten Schlaf

Wolfgang Tejral, SoulBee Family

Die Einschlafprobleme seiner Tochter brachten Wolfgang Tejral auf die Idee, „SoulBee Family“ zu gründen.

Die Idee dazu, Playlisten für Babys zu entwickeln kam mir 2018, als unserer zweiten Tochter Ina Koliken schwer zu schaffen machten und Schlafmangel bald die ganze Familie erfasste. Bis wir auf der Suche nach Erleichterung auf den Dunstabzug gestoßen sind. Das Erstaunliche daran war, dass das Geräusch nicht nur live funktionierte, sondern auch als Aufnahme auf einem MP3-Player. Neugier und die Erfahrung anderer Eltern führten bald zur Playlist "Schlaf ein, mein Schatz!" und nach kurzer Suche war auch ein perfekter Player dafür gefunden - der "Gute Geist". Das war der Anfang von "SoulBee Family".

"Was Vitamine für den Körper sind, sind unsere Playlisten für Geist und Seele."

Dass guter Schlaf wichtig für die mentale und emotionale Gesundheit ist, weiß ich seit meiner eigenen Burnout-Erfahrung vor etwa 20 Jahren. Damals habe ich mein Leben von Grund auf geändert, Meditation und Achtsamkeit in meinen Alltag integriert und so wieder zurück in ein gesundes Leben gefunden. Bei SoulBee Family lasse ich heute die Erfahrung daraus in Zusammenarbeit mit Experten in

Playlisten rund um das Thema mentale Gesundheit einfließen.

Gemeinsam mit PädagogInnen, MentaltrainerInnen und ResilienztrainerInnen entstehen Audioinhalte, die in Kombination mit Musik für die Seele und funktionalen Klängen zur neuronalen Stimulation bestmögliche positive Wirkung auf Geist und Seele entfalten. Sie helfen Babys und Kindern beim Einschlafen, Schulkindern beim Lernen oder Erwachsenen, ein Burnout zu verhindern. Wenn man möchte, auch gleich fertig auf dem passenden Player.

www.soulbee.family

Online seit 27.01.2020 (Update: 19.02.2020)