

## BrainLight-Entspannungsoase bei EDAG

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

„endlich kommt Entspannung ins Haus!“ Im September haben wir eine 4-wöchige Testphase für das brainLight-Entspannungssystem in Fulda durchgeführt, das viele Mitarbeiter/innen bereits genießen durften.

**Ab 01.12.09 werden die brainLight-Massagestühle als betriebliche Gesundheitsförderung an einigen Standorten Deutschlands eingeführt.**



Die EDAG Geschäftsführung testet vorab das brainLight Entspannungssystem

Ziel dieser Gesundheitsförderung ist, die Gesundheit der Belegschaft, die allgemeine Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, zu fördern und auch vorhandene Ressourcen weiter zu stärken.

Im Einzelnen zeigen sich folgende Vorteile des Entspannungssystems:

- *Reduktion von Migräne und Kopfschmerzen  
(Augen- /Bildschirmarbeit)*
- *Entspannung im Bereich der Wirbelsäule & Muskulatur  
(bei einseitiger Arbeitshaltung)*
- *Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit  
(gegen chronische Müdigkeit & Disstress)*
- *Reduzierung von Stresssymptomen wie erhöhte Herzfrequenz, hoher Blutdruck und Muskelanspannung*



## Ihr Team EDAG-Gesundheitsmanagement informiert

---

Sie haben nun die Möglichkeit, zunächst an den Standorten **Fulda** (Steinauer Straße), **Eisenach** und **Ingolstadt (ab Januar 2010 auch in Sindelfingen)** Entspannungspausen per Knopfdruck zu erleben. Wählen können Sie zwischen Stressabbau, wohligem Entspannen, mentalem Training, bewussten Träumen etc.

Für den kleinen Kostenbeitrag von 1 € (für 20 min) oder 2 € (für 40 min) erhalten Sie die notwendigen Münzen und Einweisungen bei Frau Heidrun Heinemann in Fulda, Frau Sabine Mitzenheim in Eisenach und Frau Ina Pfund in Ingolstadt.

**Die Nutzung dieser Massagesessel ist als freiwilliges Angebot zu betrachten, an dem jede Person teilnehmen kann und gilt selbstverständlich als Freizeit.**

Wir wünschen Ihnen viel Entspannung zwischendurch!

**Ihr Team EDAG-Gesundheitsmanagement**