

Entspannungsquickie für zwischendurch Maßgeschneiderte Lösungen zur Tiefenentspannung

Egal wo Sie im Stress stecken – auf einer Veranstaltung, zu Hause oder am Arbeitsplatz – oft ist Tiefenentspannung eine willkommene Erlösung vom Alltagsstress. Die brainLight GmbH bietet hierzu selbst entwickelte Konzepte an, die das Leben leichter machen.

Die brainLight GmbH stellt sich mit ihren zeitgemäßen Lösungen gegen den Trend der Zunahme von stressbedingten psychischen Erkrankungen. Gleichzeitig hält bei einer Vielzahl von Unternehmensmanagern ein Umdenken Einzug, was die Mitarbeitergesundheit und -zufriedenheit betrifft: Das Bewusstsein für die Gesundheit im Betrieb wächst. Wenn Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhalten bleiben, positioniert sich das Unternehmen außerdem erfolgreicher am Markt. Topleistungen und das Ausbleiben von Krankmeldungen werden nicht mehr als Selbstverständlichkeit angesehen, sondern von oberster Stelle unterstützt. Die zeitgemäßen Entspannungslösungen der brainLight GmbH greifen diese Bestrebungen in perfekter Weise auf. In einem Business-Ruheraum können die Kollegen mit Hilfe der brainLight-Produkte in kurzer Zeit ihre Energiereserven auftanken und dem Körper Gutes tun.

Klassische Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und progressive Muskelentspannung fallen nicht nur am Arbeitsplatz in der Regel schwer. Oft hat man nicht die Muße und die Zeit, sich darauf einzulassen. Fortwährend abgelenkt, kommt man nicht zu sich. Die eigens zur Tiefenentspannung entwickelten brainLight-Lösungen bieten da eine wertvolle Alternative. Der/die Stressgeplagte zieht Brille und Kopfhörer auf und gönnt sich eine schöpferische Pause. Eine einführende Shiatsu-Massage auf dem bereitstehenden Massagesessel löst Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Gesäß- und Wadenbereich. Bei geschlossenen Augen, nach einer kurzen Eingewöhnung in die audio-visuelle Session fühlt man sich schon nach wenigen Minuten ruhig und tief entspannt. Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger.

Man genießt eine neue Form der körperlichen und mentalen Entspannung, wobei der Geist über Wolken zu schweben scheint. Kaleidoskopartige Muster entstehen vor dem inneren Auge, hervorgerufen durch stimulierende Lichtfrequenzen. Danach erscheinen Aufgaben des Alltags im neuen, positiven Licht, ein tief empfundenes Wohlfühlgefühl stellt sich ein. So wird das Kreativitätspotenzial gefördert, und Lösungen zu jedwedem Zweck liegen plötzlich auf der Hand.

Optimale Lösung für Business-Ruheraum

Namhafte Unternehmen wie Lufthansa, Unilever, Johnson & Johnson, Soehnle und Rheinenergie oder Institutionen wie der Deutsche Bundesrat und die Europäische Zentralbank in Frankfurt am Main vertrauen auf das brainLight-Know-how und bieten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit des „schnellen Abschaltens“ zwischendurch. Im Business-Ruheraum erfahren die Angestellten eine perfekt aufeinander abgestimmte Wohlfühl-Kombination für Geist und Körper. Der relaxTower AIR PLUS ist das brainLight-System, das sich optimal für den Business-Ruheraum eignet. Seit dem 1. Januar 2009 auf dem Markt, steht dieser für unkomplizierte Hightech-Wellness. Das Herzstück ist ein hoch entwickelter Computer, der die Gehirnwellen harmonisiert und gleichzeitig einen Shiatsu-Massagesessel steuert, der Nacken, Rücken, Gesäß und Waden mit Hilfe von Luftpolstern massiert und wärmt. Die Handhabung ist denkbar einfach: Über ein Bedienungsmanual startet der/die MitarbeiterIn eines der 33 Programme für 10, 20, 30 oder 40 Minuten Qualitätspause. Bedienungstipps und Hilfe zur Regelung von Licht- und Lautstärke werden automatisch über Kopfhörer gegeben. Das Unternehmen kann wählen, ob die Anwendung erst nach Münzeinwurf möglich ist, oder den Mitarbeitern kostenfrei zur Verfügung steht.

Dabei hilft auch das Steuerrecht: Gesundheitsförderungsmaßnahmen durch den Arbeitgeber sind rückwirkend seit 2008 bis zu einem Betrag von 500 Euro pro Person und Jahr grundsätzlich steuerfrei – darunter fallen auch Maßnahmen zum Erhalt der psychischen Gesundheit wie eine bessere Stressbewältigung!

Premiere auf KölnBall

Auch die Veranstaltungsbranche profitiert von brainLight: Auf etwa 150 Messen ist das Unternehmen bundesweit sowie in Österreich und der Schweiz jährlich mit Wellness-Lounges vertreten. Die brainLight-Mitarbeiter stellen dort Möglichkeiten zur schnellen Stressregeneration bereit und bieten Messebesuchern und Ausstellern Qualitätspausen an. Das kommt gut an: Immer mehr Messegesellschaften holen sich die brainLight GmbH für die Dauer ihrer Veranstaltung ins Boot. Auch in Köln hat sich die wohltuende Wirkung der brainLight-Massagesessel längst herumgesprochen. Eingeführt in die edle Ballszene wurden die Geräte beispielsweise auf dem 22. KölnBall im

vergangenen Herbst. Der Aufenthalt im Foyer wurde für die Gäste noch entspannter, denn die traditionelle „KölnBall-Smokers-Lounge“, eine Initiative des TOP MAGAZIN Köln, wurde ergänzt um einen Relaxbereich mit Sesseln aus dem Hause brainLight – und nannte sich fortan „KölnBall-Smokers- und Relax-Lounge“. Wem also die Füße schmerzten, konnte sich bei erholsamen Klängen und 3-D-Animationen zurücklehnen und für einige Momente vollständig abschalten.
Kontakt:

Veröffentlicht in: TOP Köln. Das Gesundheitsforum, Sonderausgabe Frühjahr/Sommer 2010, S. 44-45