

Das Magazin für Planer und Einkäufer

Februar 2013

21430 / ISSN 2191-2912  
4. Jahrgang / 2013  
Schlütersche  
Verlagsgesellschaft  
Hannover  
4,00 Euro

# GO GLOBAL<sup>BIZ</sup>

Geschäftsreisen und Veranstaltungen

# Entspannung in der Tagungspause

*Die kombinierten Systeme aus Massagesessel und audiovisueller Entspannung (relaxTower oder Synchro be complete) sind auf Messen, Veranstaltungen und in betrieblichen Ruhe- und Lernbereichen immer häufiger zu finden.*

Der Massagesessel ist schwarz und mit Kunstleder bezogen. Das Polster hat eine angenehme Konsistenz, um sich darauf niederzulassen, ist nicht zu hart und nicht zu weich. Die Arme liegen bequem auf den Lehnen. Der Kopf ruht auf einem zusätzlichen Kissen, so dass sich Kopf und Nacken entspannen können. So ein Sessel bietet eine kleine Ruhezone für sich und wirkt wie eine Einladung, den ganzen Körper abzulegen und die Arbeitsziele eine Weile von sich zu schieben. Wer voller Anspannung einer Präsentation entgegensteht oder während einer Konferenz eine Auszeit braucht, kann hier mit Hilfe bewährter Methoden in zwanzig bis vierzig Minuten wieder zu sich selbst finden, um sich später gestärkt und aufnahmebereit wieder in die Arbeit zu stürzen.

Beim modernen Tiefenentspannungssystem der Firma „brainLight“ werden verschiedene Methoden so kombiniert, dass eine möglichst umfassende körperliche und mentale Erholung eintreten kann. Das Mittel der Wahl ist der Shiatsu-Massagesessel, dessen eingebaute Massage-technik der japanischen Shiatsu-Behandlung nachempfunden ist. Der Sessel misst durch automatischen Bodyscan zu Beginn die Maße des jeweiligen Benutzers. Zwischen Körper und Sesselpolster fahren kleine Rollen sanft an den Meridianzonen des Körpers entlang und lösen Muskelverspannungen in Nacken, Rücken und Beckenbereich, auch Po und Waden werden massiert. Techniken wie Klopf-, Rüttel- und Knetmassage kommen zum Einsatz.



Körperliche und mentale Erholung in zwanzig Minuten – das versprechen die Systeme der Firma brainLight. Gut für die Tagungspause.

Die Nutzer können nach eigenen Vorlieben auswählen, auch zusätzliche Wärme gehört zum Wunschprogramm.

Die Augen sind geschlossen, durch Spezialbrille und Kopfhörer dringen aufeinander abgestimmte Bilder und Töne, die den Gestressten für kurze Zeit in andere Sphären entführen. Dieser zweite Teil der Entspannung wird mit Hilfe des „relaxTowers“ oder dem pyramidenförmigen „Synchro be complete“ in Gang gesetzt. Dazu verhelfen neben visuellen Stimuli, die als aufleuchtende Farbmuster und Figuren wahrgenommen werden, binaurale Beats. Um sie zu erzeugen, wird Schall in leicht unterschiedlicher, niedriger Frequenz zu Gehör gebracht, wodurch im Gehirn ein pulsierender Ton wahrgenommen wird. Binaurale Beats, eingebettet in entspannende Musik, können die Hirnwellen stimulieren und den Ausgleich zwischen den Aktivitäten der rechten und der linken Hirnhälfte fördern. Sie unterstützen Schlaf und Meditation und verbessern auch die kognitive Aufnahmefähigkeit. Auf Knopfdruck lässt sich im Auswahlprogramm das gewünschte Programm – „Session“ genannt

– auswählen. Die Intensität der eingesetzten Lichtreflexe kann nach Wunsch reguliert werden. Eine Session dauert zehn bis vierzig Minuten. Wer im Wohnzimmer keinen Platz für einen Massagesessel hat: Der „brainLight-Synchro“ ist auch gesondert zu bekommen.

Die kombinierten Systeme aus Massagesessel und audiovisueller Entspannung sind immer häufiger auf Messen, auf Flughäfen, in Business-Lounges, sogar in Arztpraxen und Burnout-Kliniken zu finden, und sie werden oft in betrieblichen Ruhe- und Lernbereichen eingesetzt. Im Angebot von brainLight finden sich neben Entspannungsprogrammen auch zahlreiche Sprachtrainings, Programme zur Raucherentwöhnung, ein Verkaufstraining und eine Reihe weiterer Lernprogramme. Entspannung und Lernen lassen sich erfahrungsgemäß besonders gut miteinander verbinden.

→ Hedwig Gafga



## KONTAKT

Mehr Infos unter:  
[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)