

Power-Nap, das kurze Nickerchen am Arbeitsplatz

Innehalten und Kraft tanken. Das können die Mitarbeiter von ECKART seit Mitte Dezember 2010 mit dem Angebot der BrainLight Entspannungsoase. Ob Shiatsu-Massage, visuelle Tiefentspannung, Wärmebehandlung, Stressmanagement oder Konzentrationstraining: so vielfältig wie die Arbeitsanforderungen im Betrieb zeigt sich die Anwendungspalette der Entspannungsoase.

Aus dem Kopfhörer kommt entspannende Musik, die Visualisierungsbrille erzeugt kaleidoskopartige Farbbilder. Die einzigartige Kombination aus sanften Licht- und Tonimpulsen und perfekt abgestimmter Shiatsu-Massage bringt schnell den gewünschten Entspannungseffekt. Die einzelnen Elemente lassen sich selbstverständlich auch separat nutzen, wie zur reinen Muskelmassage oder zur Tiefenentspannung per Lichttherapie.

Einige Mitarbeiter nutzen die Oase bereits regelmäßig und sind begeistert. „Die Reaktionen sind sehr sehr gut“ freut sich Betriebsarzt Dr. Reinhard Saling. „Ich würde mir wünschen, dass alle Mitarbeiter – auch aus der Produktion - diese Möglichkeit der Entspannung und vor allem der Muskelmassage wahrnehmen“.

Der Unkostenbeitrag bewegt sich zwischen einem und vier Euro, je nach Pro-

grammdauer. Die Einnahmen gehen nicht an den Konzern zurück, sondern werden komplett für einen gemeinnützigen Zweck gespendet. Ganz unter dem Motto: Tue etwas Gutes für dich und du tust etwas Gutes für Dritte!

Und so funktioniert die BrainLight Entspannungsoase: Einfach auf einem der komfortablen Sessel Platz nehmen, Programm auswählen, Geld einwerfen und es kann losgehen. Zur Wahl stehen rund 30 Anwendungen mit einer Länge von 10 bis 42 Minuten. Für die Nutzung der BrainLight Entspannungsoase ist in der Regel keine lange Anmeldung im Voraus nötig. Den Terminplaner sowie eine kurze Anleitung finden Sie im Intranet unter der Rubrik „Gesundheit“. Bitte beachten Sie, dass die Nutzung der Oase nicht als Arbeitszeit gilt.

Die Entspannungsoase befindet sich mitten auf dem Firmengelände und ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche

geöffnet. Das ist praktisch und spart Zeit. Denn mal ehrlich: Wie oft nimmt man sich nach einem langen Arbeitstag ein wenig Zeit für sich?

Ein erheblicher Anteil von Krankheitsbildern entsteht heute durch psychosoziale Herausforderungen im privaten und beruflichen Bereich. Neben Verspannungen, Herz-/Kreislaufbeschwerden und Magenproblemen treten psychische Erkrankungen in den Vordergrund. Bei regelmäßiger Nutzung wirkt die BrainLight Entspannungsoase diesen Erkrankungen präventiv entgegen, bietet aber auch bei akuten Problemen, wie Verspannungen, Stress oder Kopfschmerzen schnelle Hilfe. Ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit aller Mitarbeiter.

01 In stimmigem Ambiente können sich alle Mitarbeiter ohne großen Aufwand eine Auszeit gönnen.

