



- + MIT GESUNDHEIT PUNKTEN
- + ENGAGEMENT ET MOTIVATION
- + CREATING HEALTHY WORKPLACES

Alle reden vom Stress – wir messen ihn!

Alle Rhythmen des Lebens finden sich in unserem Herzschlag wieder, der durch das autonome Nervensystem gesteuert wird. Dieses Nervensystem wird von unseren täglichen Herausforderungen aber auch durch Entspannung beeinflusst. Das Herz ist unser feinstes Messinstrument dafür, wie es uns wirklich geht: Das Herz lügt nicht! Im Falle von Stress reagiert es „chaotisch“ und es verliert zunehmend seine Regulationsfähigkeit. Dagegen bringen Begeisterung, Erfolgserlebnisse, Freude, Entspannung etc. den Herzschlag in einen harmonischen Zustand (*Herzkohärenz*).

Neue Technologie ermöglicht es, rasch und einfach ein Abbild des Herzschlages aufzuzeichnen (*Herzratenvariabilität*). So können Sie ihre Herzrhythmen sehen, verstehen und auch gezielt beeinflussen. Herzratenvariabilität und Herzkohärenz können trainiert werden, so dass Stress das Herz und damit den Menschen viel weniger beeinträchtigt. Sie werden stressresistenter.

Eine gute Möglichkeit der raschen und nachhaltigen Entspannung ist die *Chairmassage*. Eine 15 minütige Kurzmassage auf einem Stuhl bringt Ihr „Herz wieder in Takt“. Die tiefe Entspannung und Regeneration mobilisiert die Ressourcen und schenkt neue Kraft. Messungen der Herzratenvariabilität vor und nach einer *Chairmassage* dokumentieren den Erfolg.

Balance@Work

Rte. de Villars-les-Jones 106
CH-1700 Fribourg

T 0800 24 24 76
F 086026 534 52 68

E info@chairmassage.ch
I www.chairmassage.ch

MwSt.-Nr. 694 478



- + MIT GESUNDHEIT PUNKTEN
- + ENGAGEMENT ET MOTIVATION
- + CREATING HEALTHY WORKPLACES

Es liegt an Ihnen: Sie haben die Möglichkeit, gezielt Ihre Gesundheit zu unterstützen, zu mehr Zufriedenheit zu finden und noch leistungsfähiger werden.

Folgendes Vorgehen schlagen wir für Ihre Mitarbeiter vor.

Termin: nach Vereinbarung

Ablauf:

- Messung der Herzratenvariabilität und Interpretation der Ergebnisse. Beurteilung des Stresslevels und der Fähigkeit des Körpers mit Stress und Anspannung umzugehen.
Dauer: 10 Minuten
- Chairmassage. Dauer: 15 Minuten
- Erneute Messung der Herzratenvariabilität. Dokumentation des Erfolges der Chairmassage und Beurteilung der Entspannungsfähigkeit: Dauer: 5 Minuten

Dauer: 30 bis 35 Minuten pro Teilnehmer.

Dr. med. Tilmann Schmitz, 09.01.2008

Balance@Work

Rte. de Villars-les-Jones 106
CH-1700 Fribourg

T 0800 24 24 76
F 086026 534 52 68

E info@chairmassage.ch
I www.chairmassage.ch

MwSt.-Nr. 694 478