

Kurzurlaub – ein Genuss

Bist Du auch körperlich verspannt, besonders im Schulter-Nacken-Bereich?
Oder verlangsamt geistige Trägheit Deine Produktivität?

So lass uns doch mal in die Kurzurlaubsecke eintauchen. Dazu habe ich zwei Tipps:
den **Kurzschlaf üben** und die **Rolling-Balls-Massage** mit dem Schulter-Nacken-Massagegerät Optimus.

Tipp 1: den Kurzschlaf üben

Aus den südlichen Ländern kennst Du das bestimmt: Die Straßen sind zur Mittagszeit leer gefegt, und zwar mehr als eine halbe Stunde – es ist Siesta !

Traue auch Du Dich, mittags hinzuliegen, um erfrischt und leistungsfähig an das Bevorstehende zu gehen.

Unterschätze nicht die Wirksamkeit. Sei mental offen. Dein Unterbewusstsein lässt sich – und zwar von Dir selbst – in einer bestimmten Weise ausrichten.

Günstige und entlastende Vorbereitungen treffen:

- < Setze Dir ein zeitliches Ziel, an dem Du deine Arbeit unterbrechen möchtest.
- < Stelle die Weckzeit ein
- < Iss nicht zu fetthaltig, denn sonst wird die Energie für das Verdauungssystem benötigt.
- < Nimm ausreichend Flüssigkeit zu Dir, denn wer körperlich ausgetrocknet ist, bleibt müde.
- < Eine leichte Decke, Nackenkissen, Augenbinde, Ohrstöpsel und sanfte Klänge können helfen

Wer einen optimalen Mittagsschlaf halten möchte, braucht Ruhe.

- > Am besten im Liegen, abgedunkelt, leicht bekleidet.
- > In einer ruhigen Ecke mit Couch oder Sessel, zum Zurücklehnen.
- > Hast Du keine Liegemöglichkeit, z.B. am Arbeitsplatz, setze Dich an einen Tisch und lege den Kopf auf die Tischplatte. Das Öffnen von Krawatte, Gürtel und BH ist von Vorteil.
- > Bitte Deine Kollegen, Dich einen Moment schlafen zu lassen.



> Denk an etwas Schönes und Positives z.B. an einen berauschenden Aussichtspunkt auf dem Berggipfel, an das Meer, an einen Sonnenaufgang, dahin schwebende Wolken, grüne Wiesen und ein gurgelndes Bächlein.

> Komme über den Atem zu Dir selbst, indem Du ihn beobachtest oder ihn an einzelne Körperteile schickst und ihm folgst zu Dir.

> Nach dem Mittagsschlaf atme einige Male tief durch und strecke Dich wie eine Katze. Im

Idealfall mache einen kleinen Spaziergang. Falls das nicht möglich ist, reichen einige Schritte durchs Büro, um die Körperspannung wieder herzustellen.

Tipp 2: „Rolling Balls“ – die Nacken- und Schulter-Massage „OPTIMUS“

Wenn Du die Welt und die Probleme mit Dir herumträgst, Dein freies Denken blockiert ist, Dein Nacken verspannt ist und Dich sogar Kopfschmerzen plagen, dann brauchst Du etwas, das Du genießen kannst.

Stelle Dir zwei Hände vor, die Dich angenehm massieren. Mit der individuellen Massagegeräte-Einheit OPTIMUS und dem von Dir ausgewähltem Programm fühlst Du Dich rundum wohl.



Nach der therapeutischen Abklärung und entsprechend Deinem Wunsch zur Gestaltung Deines Wohlfühlraumes (sanfte Klänge, Atemübungen, harmonisierender Duft, Farbbrille, usw.) wird das Massagegerät umgelegt und die Möglichkeiten und Funktionen erklärt und gespürt.

Die Rolling-Balls (beidseitig rotierende Köpfe) mit zuschaltbarem Infrarot dienen zur

- Ø Förderung der Blutzirkulation
- Ø Entspannung der Muskulatur
- Ø Stärkung des Nerven- und Immunsystems
- Ø Steigerung der Schlafqualität
- Ø Linderung von Kopfschmerzen und Migräne
- Ø und ist geeignet zur Knetmassage von Rücken, Hüften, Gesäß, Bauch, Beinen und Füßen

Genieße die beruhigende und entspannende Wirkung, ob nach der Arbeit, vor Prüfungen, Just for Fun, bei Schmerzzuständen oder chronischen Verspannungen durch die Alltagssituationen.

**OPTIMUS - Zum Entspannen und Wohlfühlen,
für Dich alleine oder gemeinsam mit PartnerIn oder FreundIn.**