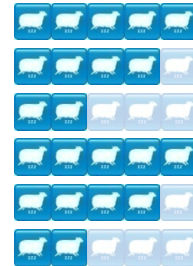


„Stress abbauen – ausgeglichen sein“ Modul 2



Stressabbau
Erholung
Schlaf
Klarheit
Aufmerksamkeit
Kreativität



Modulbeschreibung:

Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheit und Störungen des Wohlbefindens. Ein effektives Stressmanagement ist unerlässlich für langanhaltende Gesundheit und gute Leistungen am Arbeitsplatz. Dieses Modul hilft Ihnen, Stress abzubauen und ausgeglichener zu sein. Es stellt die Klarheit wieder her, die Sie für Ihren Beruf und Ihre Freizeit brauchen.

Generelle Wirkweise:

BusinessNap® ist die lohnende Pause auf Knopfdruck und ist überall einfach einsetzbar: Pausenumgebung herstellen, Kopfhörer aufsetzen, den Player (iPod, MP3, Computer oder CD) anschalten und Sie werden in 20 Minuten tief entspannt und wieder aktiviert. Das ist für die Arbeit und für den Feierabend gleichermaßen willkommen und gehört in die Kategorie der effektiven Work-Life Balance Produkte. Sie können BusinessNap täglich sogar mehrmals hören, da lediglich Ihre körpereigenen Entspannungsmechanismen genutzt werden.

Anwendung:

Wichtig: wir empfehlen unbedingt die Nutzung von Stereokopfhörern! Anbei finden Sie eine Grafikdatei mit dem Cover des entsprechenden Moduls, sowie den kostenlosen Wecker in einer kurzen und einer langen Version. Diesen können Sie sich nach Ihren beiden Modulen abspielen lassen, um ganz sicher zu sein, dass Sie wieder aufwachen werden.

!!!ACHTUNG!!!

Sie besitzen mit BusinessNap ein sehr effektives Entspannungsmittel welches dazu beitragen kann, dass Sie sich besser fühlen. Die Wirkung dieses Moduls kann weiter dazu führen, dass Sie Ihr Leben in positiver Art und Weise verändern. Je öfter Sie dieses Modul hören, desto effektiver wirkt es.

Wenn Sie merken, dass Sie trotz BusinessNap keine merkliche Verbesserung Ihres Zustandes haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

**Wenden Sie BusinessNap nicht an, wenn Sie einer Tätigkeit nachgehen,
die Ihre Aufmerksamkeit erfordert (Auto fahren, etc.).**