

Mobile Massage



Entspannung direkt am Arbeitsplatz

Unsere **Mobile Massage** bringt den **direkten Entspannungseffekt** direkt in Ihre Firma. Mit professionellem Equipment und erfahrener therapeutischer Personal bieten wir eine **individuelle Lockerung** stark beanspruchter Muskelbereiche. Die Massage kann sowohl im **Sitzen als auch im Liegen** durchgeführt werden, wodurch sie flexibel und leicht in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitenden eine **kurze Auszeit** und fördern Sie ihr Wohlbefinden – perfekt für stressige Arbeitstage!

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 20 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Gesundheits-Aktionen
- ✓ Präsenz
- ✓ Motivation |
Entspannung |
Ergonomie |
Stressbewältigung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Direkter Entspannungseffekt
- ✓ Lockerung stark beanspruchter Bereiche
- ✓ Direkt am Arbeitsplatz möglich
- ✓ Professionelles Equipment
- ✓ Durchgeführt von qualifiziertem Personal

Mobile Massage



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für die Mobile Massage zu besprechen. Wir klären, wie viele Personen teilnehmen und an welchem Datum die Mobile Massage stattfinden sollen.
- **Modulauswahl:** Basierend auf Ihren Vorgaben informieren wir Sie über die verschiedenen Massagemöglichkeiten, einschließlich der Dauer und Technik. Unser Fachpersonal berät Sie, um das beste Entspannungserlebnis für Ihre Veranstaltung zu gestalten.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
20 min pro Person | mit Umkleiden | 1×1 m oder 2×3 m Fläche
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung der Mobilien Massage vor und sorgt für die notwendige Ausstattung und das passende Equipment.
- **Durchführung:** Am Veranstaltungstag betreut unser Fachpersonal die Mobile Massage. Sie stehen ebenfalls bereit, um Fragen zu beantworten und wertvolle Tipps zur Entspannung und Stressbewältigung zu geben.
- **Optional:** Begrüßung durch die Geschäftsführung oder eine verantwortliche Person, um die Bedeutung der Maßnahme hervorzuheben.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Event haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie die Mobile Massage bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders gut oder verbesserungswürdig waren.