

Mobile Massage

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Verspannungen lassen sich als Folge sitzender Bürotätigkeiten oder psychischen Belastungen kaum vermeiden. Eine Massage kann in kurzer Zeit wirkungsvolle Abhilfe schaffen.

Schon 20 Minuten Massage reichen aus, um Körper und Geist eine wohltuende Pause zu verschaffen. Und diese Zeit der Entspannung wirkt sich in jeder Hinsicht positiv aus: Auf Ihre Produktivität, Kreativität, Motivation und Ausgeglichenheit.

Die Massage dient dazu, die durch falsche oder einseitige Belastung der Wirbelsäule entstandenen Spannungen in Schultern, Rücken und Nacken zu beseitigen und die Muskeln und Gelenke zu lockern.

Nach dieser erfrischenden Auszeit gehen die Teilnehmenden wieder voller Tatendrang an ihren Arbeitsplatz zurück.

Nutzen:

- Durchblutung von Muskeln, Haut, Sehnen und Bindegewebe fördern
- Verspannungen lockern
- Aktiviert den Stoffwechsel

Ablauf:

- Teilbereichsmassage (Rückenmassage, Gesichtsmassage, Fußmassage und weitere)
- Ganzkörpermassage

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 20 Minuten
- Häufigkeit der Einheit: nach Absprache
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Die Teilnehmenden bleiben während der Massage bekleidet
- Platzbedarf: ca. 4m²
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org