



Entspannung pur! Shiatsu-Massage

Mit der Shiatsu-Massage können Sie als Mitarbeiter vor Ort **an Ihrem Arbeitsplatz** ohne großen zeitlichen Aufwand **effektive Entspannung** erfahren. Sie sitzen in bequemer, wirbelsäulenentlastender Position auf einem speziellen Behandlungsstuhl.

Hier genießen Sie besonders an Kopf, Nacken, Rücken und Armen die vitalisierende, **ca. 20-minütige Behandlung**. Während dessen erleben Sie eine kurze Phase tiefer Entspannung, aus der Sie durch sanfte aktivierende Behandlungstechniken erfrischt, belebt und mit neuem Schwung in den Arbeitsalltag zurückkehren.

Die Massage entspannt die verkrampfte Muskulatur und stärkt Ihnen körperlich und seelisch den Rücken und steigert Ihre verfügbaren Energien sowie Ihr Wohlbefinden spürbar. Sie aktiviert Ihre körperlichen und mentalen Ressourcen, fördert Ihre Durchblutung, stärkt Ihr Immunsystem und reguliert stressbedingte Hormonausschüttungen.

Termin:

**jeden Donnerstag ab 14:00 -16:00 Uhr in der Verwaltung
alle 4 Wochen dienstags 13:00 – 15:00 Uhr im DHL und Thomas Gebäude**

- Eine Einheit 15-20 Minuten
- Mitarbeiteranteil: 0,00 Euro / Pause muss gestempelt werden!

Ort:

DFH Simmern, Besprechungsraum klein im Verwaltungsgebäude

Ansprechpartner: Lisa Federhenn, Ann-Cathrin Schneider
Abteilung: Arbeitgebermarketing / Interne Kommunikation
E-Mail: gesundheitsteam@dfhag.de