

# WILLKOMMEN

Hier können Sie Ihre Akkus laden, sich entspannen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

## WARUM?

Der Körper ist so konstruiert, dass wir neben einer langen Schlafphase in der Nacht am besten noch 1-2 Schlaf- oder Ruhephasen tagsüber brauchen. Diese folgen dem individuellen Biorythmus eines jeden Menschen. Meistens kommt es um die Mittagszeit und gegen Abend zu einem Rückgang der Leistungsfähigkeit und Konzentration - dies sind dann die idealen Zeitpunkte, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von kurzen Pausen für die eigene Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit.

## WAS?

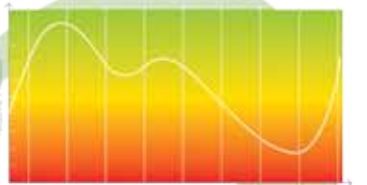
Der menschliche Körper braucht Zeiten für Regeneration. Genau wie Spitzensportler und andere Höchstleister zwischen Zeiten der Anspannung auch immer Zeiten der Entspannung haben, so findet in den kleinen körperlichen und geistigen Pausen der menschliche Körper Zeit für Regeneration und Wachstum. Leistungssportler wissen, dass man nur in Pausen besser wird.

## WIE?

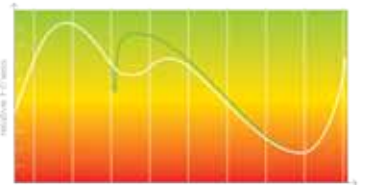
10-20 Minuten reichen, um die Akkus zu laden. Die Augen zu schließen entlastet das Gehirn, welches einen Großteil der Rechenleistung braucht, um die visuellen Eindrücke zu verarbeiten.

## WOZU?

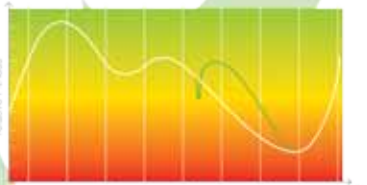
Mentale Boxenstopps sind wie das Laden eines Akkus. Ein kurzer Moment reicht und die Akkus sind wieder voll - das Wohlbefinden wird noch mehr gesteigert. Außerdem wird der Stresslevel gesenkt, die Lebensqualität erhöht und alles geht leichter.



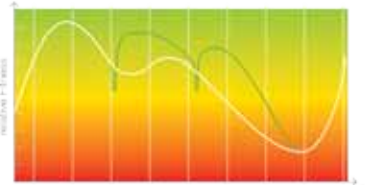
OHNE RUHEPHASE



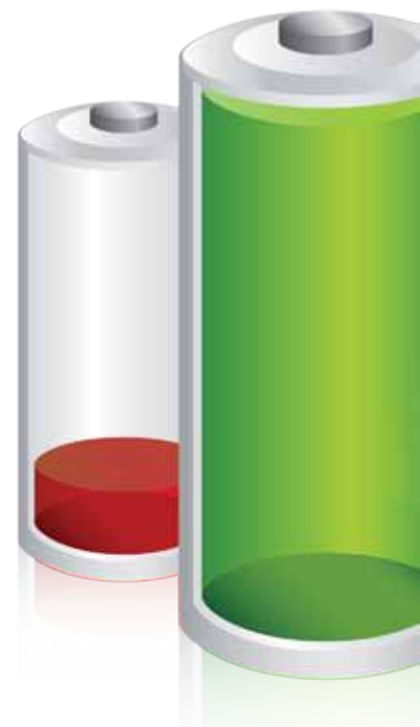
mit RUHEPHASE am Mittag



mit RUHEPHASE am Abend



mit RUHEPHASE am Mittag und Abend



Impressum: [www.wavenap.de](http://www.wavenap.de)

**Die Entspannungsliege Balance ist speziell dafür entwickelt worden, um in einer kleinen Pause möglichst optimal entspannen zu können:**



Setzen Sie sich von der Seite her auf die KlangWoge und genießen Sie die entspannte ergonomische Liegeposition



Die Schaukelfunktion kann Sie bei der Entspannung unterstützen (speziell am Anfang und am Ende der Entspannungszeit)



Die Arretierfunktion (nur bei Modell Vario) bietet die Möglichkeit, Füße und Rücken bei Bedarf noch stärker zu entlasten - oder auch die Schaukelfunktion zu fixieren.



Die Musikvibration (bei KlangWoge - Entspannungsliege mit Klangmodulen) lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und hilft Ihnen damit, rascher abschalten zu können und mental zu entspannen.

**[Entspannungsliegen.com](http://Entspannungsliegen.com)**