



BusinessNap® – geführte Tiefenentspannung im Büro

Inzwischen weiß eigentlich jeder verantwortungsbewusste Unternehmer, dass eine Arbeit ohne sinnvolle Pausen nicht effizient ist. Viele Unternehmer fordern ihre Mitarbeiter nachdrücklich auf, ihre Pausen nicht nur einzuhalten, sondern auch zu nutzen. Hilfreich sind dabei Möbel, die dieses unterstützen wie z. B. der Sedus „open up“ – ein Bürostuhl mit besonders großem Öffnungswinkel, oder die Klangwooge aus dem „Büro der Sinne“. Trotzdem zeigt ein Blick in den Büro-Alltag: „Power-Napping“ wird zwar diskutiert und gewünscht – aber selten durchgeführt.

„Wir haben uns gefragt, wo die Ursachen dafür liegen könnten. Entspannung ist wichtiger denn je, das sieht jeder ein. Aber die Frage, die sich gerade in der Arbeitsumgebung stellt, ist doch: Wie entspannt man im Büro? Außerdem haben viele Angst einzuschlafen und nach der Pause müder zu sein als vorher. Diese Befürchtung ist berechtigt, wenn bestimmte Erholungszeiten überschritten werden. Im Büro brauchen wir also ein Instrument, das den Nutzer zum einen in die Entspannung führt, aber auch wieder hinaus – um die optimale Energie aus der Pause zu ziehen. Am besten noch innerhalb einer festgelegten Zeitspanne von rund 20 Minuten, wie Chronobiologen herausgefunden haben,“ erklärt Jens Barwinske, Leiter des „Büro der Sinne“.

Wie das tatsächlich funktionieren kann, zeigt BusinessNap®, eine geführte Tiefenentspannung als Audio-Datei. BusinessNap® ist die lohnende Pause auf Knopfdruck und ist überall einfach einsetzbar: Pausenumgebung herstellen, Kopfhörer aufsetzen, den Player aktivieren – und der Nutzer wird 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.

Das Konzept ist im „Büro der Sinne“ zusammen mit Thomas van der Grinten, Spezialist für Tiefenentspannung, und Sebastian Mauritz, Berater innovativer Arbeitstechniken, aus Göttingen entstanden. In der Hardware unterstützte Sedus Tests mit dem für Entspannung speziell entwickelten Drehstuhl „open up“ samt „Work Assistant“ und Sennheiser mit dem Noise Guard Kopfhörer PCX 450.

Für weitere Informationen und Interviewanfragen wenden Sie sich bitte an: service@businessnap.de

Stand: 20.9.2009

BusinessNap ist eine Marke der
[mauritz & grewe] GmbH & Co. KG
AG Göttingen – HRA 200 036

persönlich haftend:
[mauritz & grewe] Beteiligungs-GmbH
AG Göttingen – HRB 43 59

Geschäftsführende Gesellschafter:
Sebastian Mauritz, Florian Grewe

Am Leinekanal 4
37073 Göttingen

Postfach 30 13
37020 Göttingen

Telefon (0551) 5 042 818
Telefax (0551) 5 042 819

E-Mail: info@mauritz-grewe.de
Internet: www.mauritz-grewe.de

Steuernummer: 20/201/55308
USt.-ID-Nr.: DE 250 844 713

Bankverbindung:
Volksbank Göttingen eG
BLZ 260 900 50 – Konto-Nr.: 137137100

Sparkasse Göttingen
BLZ 260 500 01 – Konto-Nr.: 143487