



## Virtual Reality Entspannungscoaching

Gönnen Sie sich eine Auszeit von den Alltagsbelastungen in der virtuellen Welt. Mit Hilfe einer VR-Brille reisen Sie an einen Ort Ihrer Wahl und können für ein paar Minuten die alltäglichen Belastungen hinter sich lassen.

### Ablauf:

- max. 15 min pro Teilnehmer
- ca. 10 min Entspannungsprogramm
- Einweisung in das Gerät und Alltagstipps

Das Entspannungscoaching wird im Sitzen durchgeführt und es kann zwischen verschiedenen Programmen ausgewählt werden.



Bei folgenden Ausschlusskriterien kann leider keine Messung durchgeführt werden:

- akuter Schwindel und Übelkeit
- leichtes Auftreten von Seekrankheit

Bitte sprechen Sie alle sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen bei beim Berater an, da evtl. das Coaching nur eingeschränkt durchgeführt werden kann.