

# Wellness-Oase auch auf der ITB 2003

Messestress: stickige Hallen, ein hoher Lärmpegel, schmerzende Füße, peinigende Rückenschmerzen, ein übervoller Terminkalender - Ruhe täte jetzt Not, eine Wellness-Oase auf der Messe: Doch das klingt so paradox wie ein Wasserfall in der Wüste.

Und doch bietet die Messe Berlin ihren Gästen und Ausstellern nun schon im dritten Jahr in Folge auf der **ITB** die brainLight Entspannungs- und Wellness-Oase - wie im letzten Jahr im Übergang von Halle 7.1b/7.2b zur Halle 4 - wirkungsvolle Möglichkeiten, um zwischendurch und innerhalb kurzer Zeit völlig zu entspannen, Körper und Geist zu regenerieren.

Hier kann sich der Besucher auf einer Shiatsu-Massageliege einer entspannenden Massage hingeben, seinen müden Beinen während einer Vibrationsmassage Energie zuführen oder an einer Sauerstoffstation kurz auftanken. Doch nicht nur der Körper will regeneriert werden, auch mentale Entspannung ist gefragt. Mittels Visualisierungsbrille und Kopfhörer, durch Licht- und Tonimpulse während sanfter Musik verlangsamt sich die Atmung, wird gleichmäßiger, der Gehirnrhythmus wird in den sog. Alpha-Zustand geführt - der Kurzurlaub vom Messestress beginnt.

Schon nach einer 20-minütigen "Session" hat der Anwender neue Energie getankt, seine Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit ist verbessert. Der so vitalisierte Messebesucher oder auch Aussteller ist wieder entspannt und gelöst. Harmonische Gespräche und erfolgreiche Geschäftsabschlüsse können getätigt werden.

Die **ITB** bietet mit der Entspannungs-Oase eine innovative und kostenlose Möglichkeit, den Messeaufenthalt zu beleben.

Kontakt:

Ursula Sauer, Durchwahl: 06021-5907-11

eMail: [ursula.sauer@brainlight.de](mailto:ursula.sauer@brainlight.de)