



BMS

Body&Mind syncSystem



Regeneratie en Ontspanningsconcept
voor uw onderneming



< timetorelax

VERTROUW OP DE VAKKENNIS VAN CASADA.

EEN CONCEPT, DAT DE HELE WERKPLEK VERSTERKT.

Permanente verandering is het karakter van onze tijd. We zijn altijd onderweg - hectiek en stress bepalen ons dagelijks leven. Stress-gerelateerde gezondheidsproblemen zijn problemen die snel toenemen en zich ontwikkelen tot een echte epidemie. De mensheid lijdt aan geestesziekten met ernstige gevolgen voor de job en de onderneming. Geestesziekten zijn de belangrijkste oorzaak van het groeiend aantal verzuimdagen en tegelijk een uitdaging voor werkgevers en samenleving.

Oorzaken van stress en spanning kunnen vaak gevonden worden in ons privéleven, maar de toegenomen aandacht voor rentabiliteit op het werk en de constante beschikbaarheid zijn echter stressfactoren nummer één.

Gestresste werknemers zijn niet alleen ongezond, maar ook onzekerder en minder gemotiveerd op het werk. Dit feit verzwakt het concurrentievermogen van een onderneming en vermindert de algemene productiviteit.

Uw werknemers zorgen voor uw concurrentievoordeel. Sterke en efficiënte arbeidskrachten zijn van cruciaal belang voor het overleven van elke onderneming, ongeacht de grootte of sector.

Bij Casada, geloven we dat zo divers als stress is, er ook verschillende hulpmiddelen zijn om met stress om te gaan - wij hebben er een van!



JOERI ROOSE
CEO CASADA BENELUX

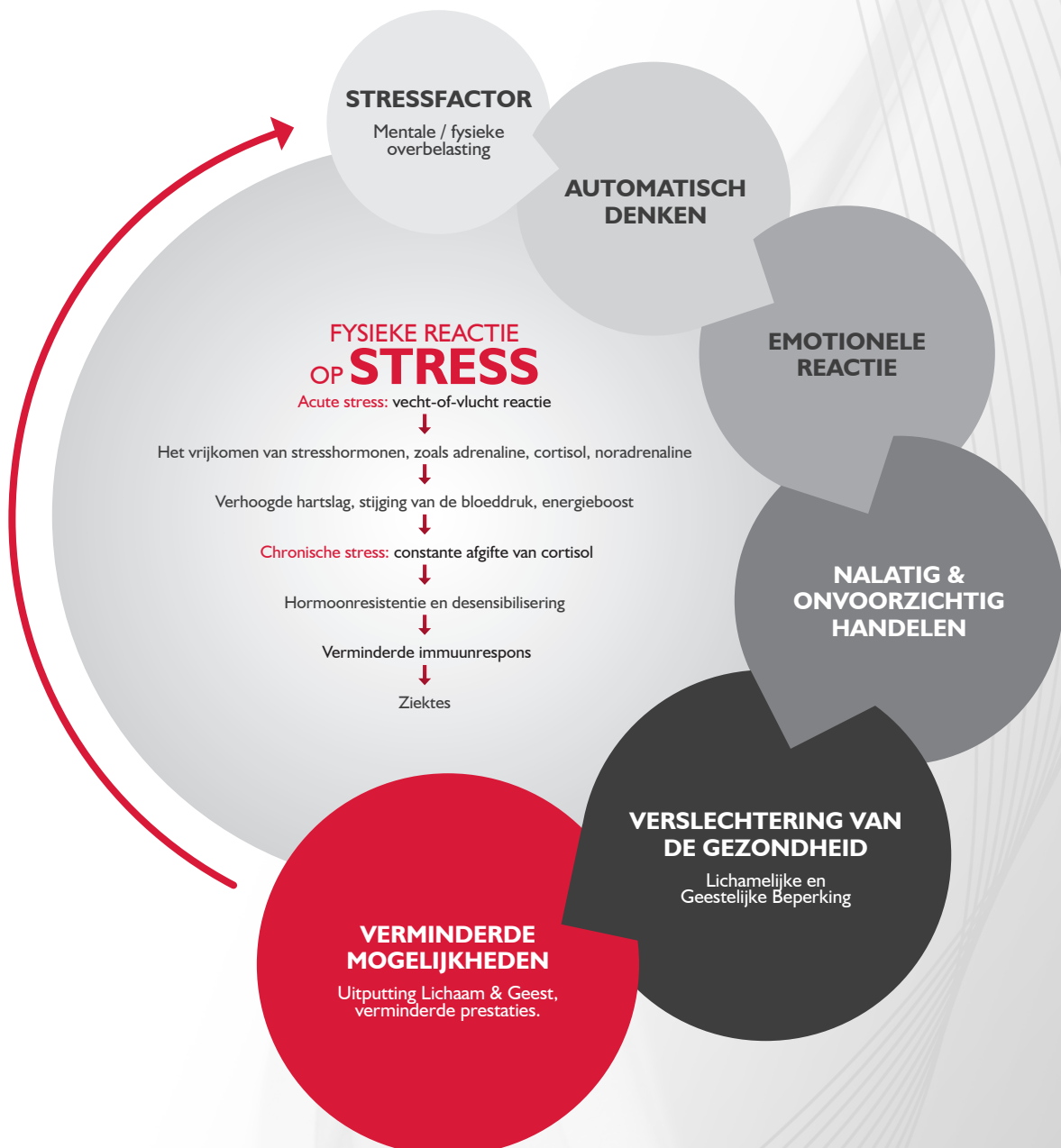
STRESS OP DE WERKVLOER

Voor de meeste mensen zijn het werk en de voortdurende beschikbaarheid stressfactoren nummer één. We vinden het moeilijk om pauzes te nemen. Velen van ons kunnen een stress reactie niet meer afwenden. Het heeft onze manier van leven al veranderd. Het is nauwelijks mogelijk om stress op het werk te vermijden.

Veel lijdens weten niet hoe ze de opgebouwde spanning moeten tegengaan. Volgens het „American Institute of

Stress“, hebben de helft van alle gestresste werknemers hulp nodig bij het omgaan met stress. Hoe hoger de druk, hoe moeilijker het is om aan de stress te ontsnappen.

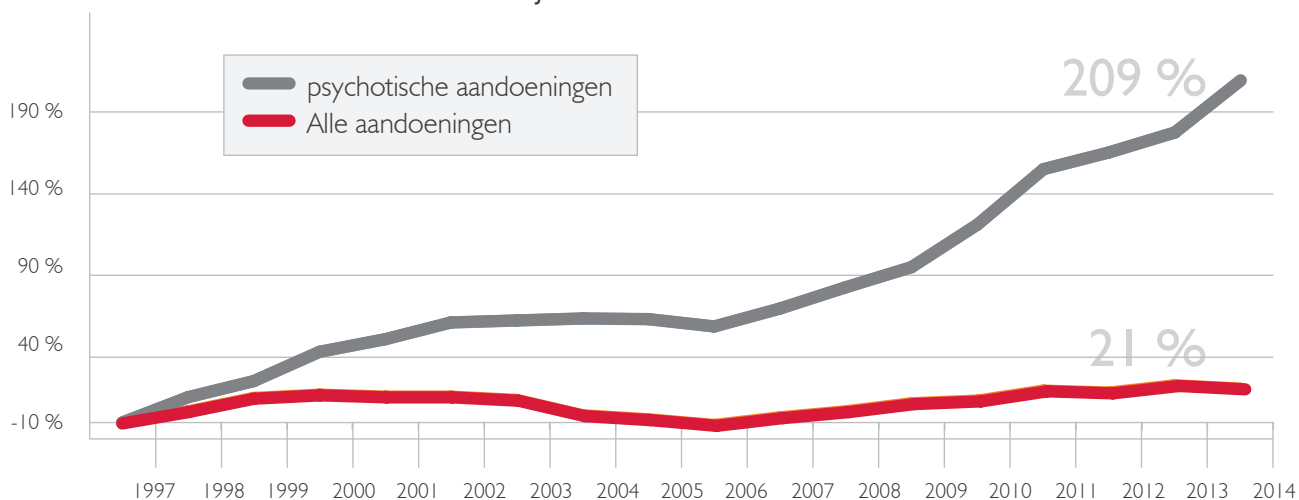
Af en toe stress is positief. Het is alleen wanneer er een gebrek is aan voldoende rust, wanneer lichaam en geest voortdurend op hun hoede zijn, dat acute stress chronische stress wordt.



STRESS OP DE WERKVLOER

In de huidige concurrerende omgeving is het succes van bedrijven gebaseerd op goed presterende en gezonde werknemers. Volgens het DAK Psychorapport 2015 neemt het aantal verzuimdagen onder werknemers snel toe.

STIJGING VAN HET AANTAL VERZUIMDAGEN PER 100 VERZEKERDEN SINDS 1997:
PSYCHOTISCHE AANDOENINGEN IN VERGELIJKING MET HET TOTALE AANTAL DAGEN AFWEZIG VAN HET WERK.



CHRONISCHE STRESS - HORMONEN IN ONEVENWICHT

Chronische stress is een reactie van het organisme op fysieke en mentale stress. Terwijl acute stress slechts een paar minuten tot een paar uur duurt, kan stress chronisch worden door langdurige, perma-

nente belasting. Fijn op elkaar afgestemde concentraties van hormonen en andere betrokken boodschapperstoffen zijn niet langer in evenwicht.

DE SYMPTOMEN

- > Rusteloosheid
- > Uitputting
- > Depressieve toestanden
- > Hoofdpijn, maagpijn, rugpijn
- > Slaap / spijsverteringsproblemen
- > Prikkelbaarheid

DE OORZAKEN

- > slechte voeding
- > te weinig beweging
- > geen rustperiodes
- > hoge eisen op het werk
- > privé zorgen

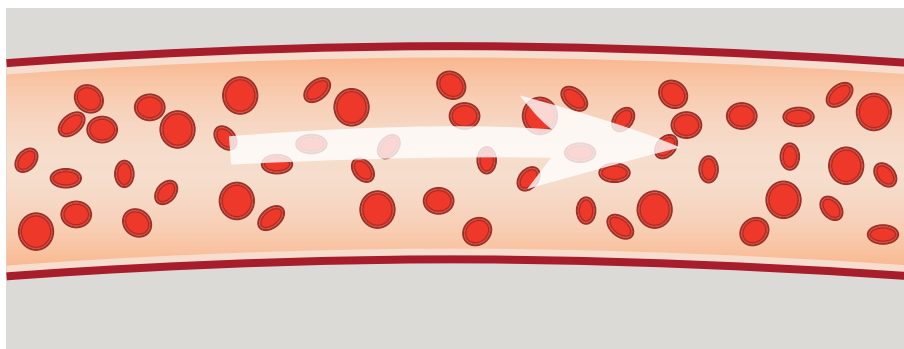
DE GEVOLGEN

- > Verhoogde gevoeligheid voor pijn
- > Hart- en vaatziekten
- > Hoofd- en nekpijn
- > Erectiestoornissen
- > Burnout en depressie
- > Allergieën
- > Tinnitus, slaapstoornissen
- > Maag- en darmstoornissen
- > Dementie
- > Ademhalingsproblemen
- > Chronische vermoeidheid

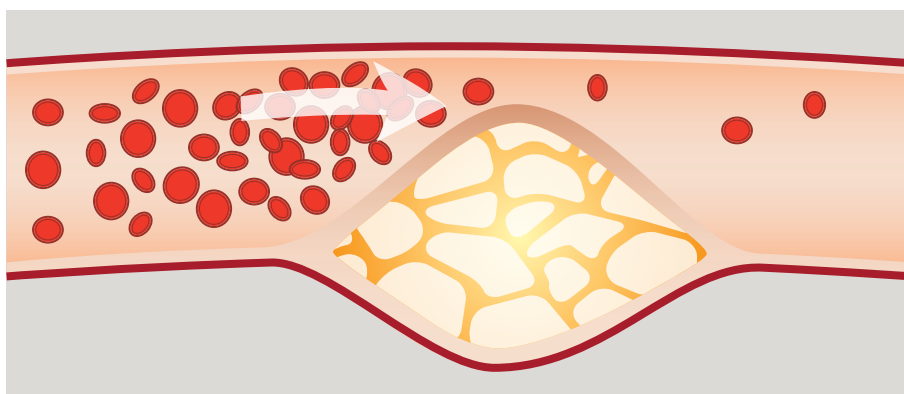
Volgens een studie van de Carnegie Mellon University, waarin het verband tussen stress en ziekte wordt onderzocht, wordt het vermogen van het lichaam om infecties te bestrijden aangetast door chronische stress.

Het permanent vrijkomen van stresshormonen brengt het hele systeem uit balans. De constante afgifte van het hormoon cortisol in het bijzonder vertegenwoordigt daarbij het belangrijkste risico.

INVLOED OP DE BLOEDVATEN



Normale bloedvaten



Bloedvaten (arteriole) onder het effect van adrenaline, noradrenaline en cortisol



WIJDVERSPREIDE RUGPIJNEN



In de moderne wereld, is het menselijk lichaam onderworpen aan veel onnatuurlijke spanningen en verkeerde houdingen. Langdurig staan of zitten, zwaar lichamelijk werk, activiteiten met een gebogen rug in combinatie met psychische stress op het werk of in de privé-sfeer eisen hun tol. De gevolgen zijn rugpijn, een gespannen schouder/nekgebied, hoofdpijn en beperkte mobiliteit.

Ongeveer 70% van de 30- tot 60-jarigen lijdt aan de „wijdverspreide aandoening“ van (lage) rugpijn of nek- & schouderklachten. De helft van de getroffen zien een verband met hun beroepsactiviteit. Natuurlijk, chronische rugpijn kan ook worden veroorzaakt door slijtage, verwondingen, ziekten of ontstekingen.

WAT DOET MASSAGE?

Massage in zijn diverse en uitgebreide varianten is in alle culturen vertegenwoordigd en is waarschijnlijk de oudste vorm van therapie in de geschiedenis van de mensheid. In de loop van duizenden jaren zijn de verschillende technieken verder ontwikkeld en gedifferentieerd.

De algemene ontspanning tijdens een massage verlaagt de bloeddruk en polsslag. Stijve spieren worden losgemaakt, bewegingsbeperkingen verbeterd en uitgeputte spieren gerevitaliseerd en nieuw leven ingeblazen.

Naast de directe fysieke effecten, bijv. voor de behandeling van lichamelijke klachten, heeft massage ook een indirect mentaal effect op de het lichaam.

De techniek van de BMS-massageprogramma's biedt een fijngevoelige rugmassage. Het kan zorgen voor zachte regeneratie van te weinig gevoede tussenwervelschijven, mentale en fysieke blokkades opheffen, en positief het gehele spier- en skeletstelsel van de wervelkolom beïnvloeden.



ALS STRESS JE ONDER DE HUID KRUIPT

Psychologische stress kan rug- en nekklasten veroorzaken. Spier- en rugklachten zijn nog steeds de meest voorkomende oorzaken van arbeidsongeschiktheid.

Uit de enquête onder de beroepsbevolking blijkt dat rugklachten nog steeds behoren tot de meest voorkomende klachten.

In een recent onderzoek werd aan werknemers gevraagd naar pijn die zij in de laatste 12 maanden omwille van het werk hadden ervaren, tijdens werkdagen. Pijn in de nek en de schouders werd aanzienlijk vaker genoemd door vrouwen (63,5%) dan door mannen (39,7%). Pijn in de onderrug (lage rugpijn) werd gemeld door 51,4% vrouwen en 44,0% van de mannen.



GEESTELIJKE ARBEIDSVEREISTEN

Veel mensen op de arbeidsmarkt hebben last van multitasking, zware prestatiedruk, alsook verstoringen en onderbrekingen op het werk. De daaruit voortvloeiende langdurige stress is een van de belangrijkste

factoren voor psychologische verstoringen. Uit een enquête blijkt dat gemiddeld 33,3% van de beroepsbevolking elk jaar met geestelijke problemen te kampen heeft.

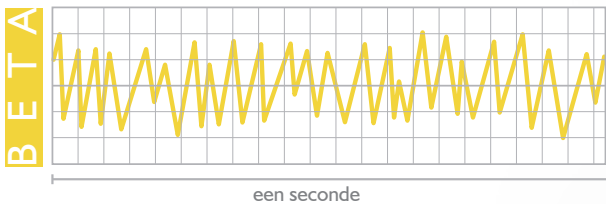


DE TECHNOLOGIE



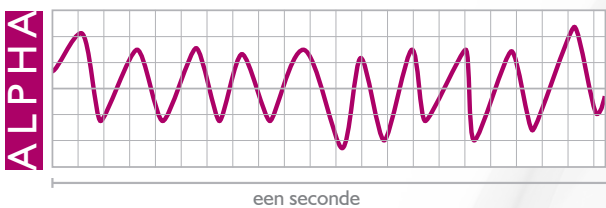
Het uiteindelijke doel van Braintronics is het effectief synchroniseren van hersengolven tot een gewenste hersengolfoestand. Maakt niet uit of u wilt ontspannen, dromen of leren - alles is mogelijk. Bij regelmatig gebruik van het Body&Mind syncSystem,

leren je hersengolven stap voor stap om met stress om te gaan, angsten te overwinnen, evenwichtiger te worden en betere lichamelijke en geestelijke prestaties te bereiken.



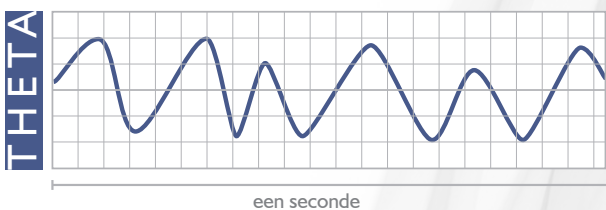
Beta bereik | frequentie 14 – 30 Hz

- > Wakkere toestand
- > Geconcentreerd
- > Mentale activiteit
- > Logisch/analytisch denken



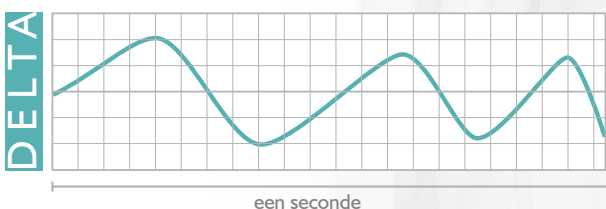
Alpha bereik | frequentie 7 – 14 Hz

- > Ontspannen toestand en in slaap vallen
- > Creatie
- > Sereen
- > Super Leren



Theta bereik | frequentie 3 – 7 Hz

- > Slaap-droom staat
- > Diepste ontspanning
- > Plastisch geheugen
- > Buitengewone creativiteit en verbeelding



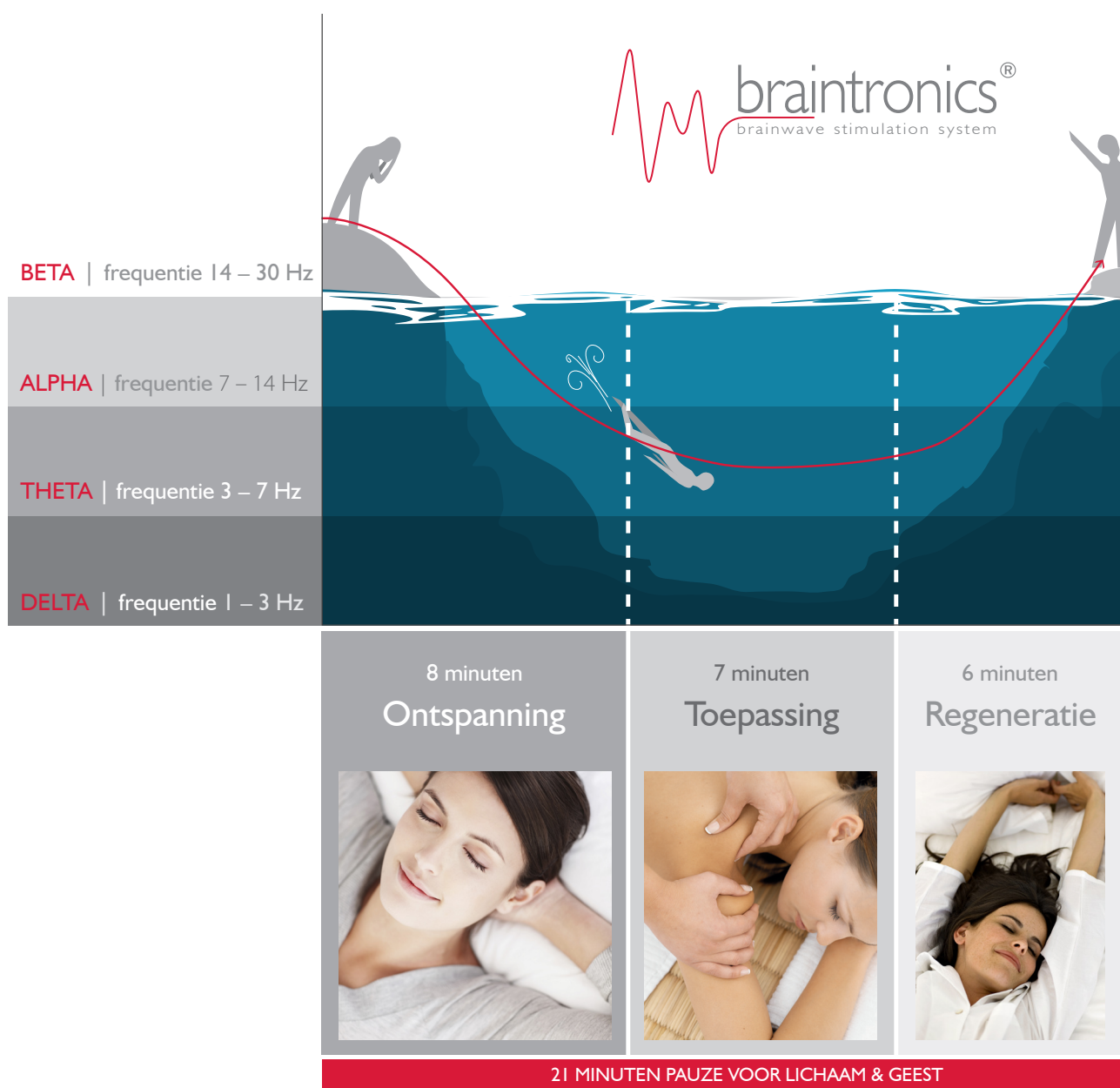
Delta bereik | frequentie 1 – 3 Hz

- > Droomloze diepe slaap
- > Trance

DE TECHNOLOGIE

De Braintronics audiostimulatie van hersengolven begint meestal in het lagere bèta-frequentiegebied. Voor een zachte synchronisatie, verandert het systeem langzaam naar de hogere en dan lagere alfa-fre-

quenties. Voor regeneratie en diepe ontspanning worden theta- en deltagolven gebruikt tijdens de audiostimulatie.



BMS – Body&Mind syncSystem



BMS-technologie gebruikt audiostimulatie om uw hersengolven te synchroniseren. In combinatie met een speciaal ontwikkeld massageprogramma ontspant uw door stress geteisterde lichaam. Interne studies hebben aangetoond dat de combinatie van

massage en hersengolf stimulatie tot 80% effectiever is. Onderzoekresultaten tonen aan dat stimulatie van hersengolven alertheid en prestaties bevordert en zorgt voor mentale en fysieke verlichting.



Brainwave Entrainment houdt zich bezig met de elektrische reacties van de hersenen. Het reageert op ritmische en/of zintuiglijke stimulatie, zoals geluidspulsen en licht.

Zodra de hersenen worden blootgesteld aan een stimulus, b.v. door een geluidspatroon via de oren, lichtimpulsen via de ogen of andere zintuiglijke waarnemingen, reageert het op deze stimulus met een respons, een zgn. corticale respons. Deze elektrische impulsen zijn overal in de hersenen en zijn tegelijkertijd altijd een reactie op wat we zien en horen. Deze activiteit in de hersenen kan worden gemeten door gevoelige elektroden op de hoofdhuid.

EEG metingen tonen aan dat de hersenen worden geïnduceerd om bepaalde frequenties te benaderen. Het proces waarbij de overheersende hersengolffrequentie dichterbij de extern toegepaste frequentie wordt gebracht, wordt „entrainment“ genoemd.

Wij zijn niet altijd in staat onszelf te motiveren, dit is volkomen normaal. Dit is waar het GBS systeem uw toevluchtsoord kan worden! Begeleide meditatie gecombineerd met hersengolf synchronisatie en een rustgevende massage - Het holistische Body&Mind principe van Casada.

Door de toenemende eisen zonder gelijktijdige compensatie voor lichaam en geest, verminderen de motivatie en prestaties van werknemers. Geestelijke uitputting bevordert psychische en lichamelijke zwakte. Met Casada's holistische BMS-systeem kunnen werkgevers actief invloed uitoefenen op het welzijn van hun werknemers. De gebruiker kan met een druk op de knop in een wereld van rust en ontspanning duiken en daarna terug fris en geconcentreerd de werkdag verder zetten.

POSITIEVE EFFECTEN VAN BRAINTRONICS

- > Stressverlichting
- > Diepe ontspanning na slechts een paar minuten
- > Kalmte
- > Stressbestendigheid en veerkracht
- > Balans voor lichaam en geest
- > Concentratievermogen
- > Reactiviteit
- > Verhoging van prestaties
- > Toename van hersenactiviteit
- > Instinctieve besluitvorming
- > Meditatie ervaringen
- > Mentale kracht
- > Verhoogde motivatie
- > Levensenergie en vitaliteit
- > Creativiteit

DE MASSAGESTOEL



BIJZONDERHEDEN



L-SHAPE

Een diepgaande massage van het hele lichaam vanaf de nek tot aan de billen.



NUL RUIJTE

Voor de ligposities beweegt de stoel naar voren en vereist een afstand van slechts 5 cm van de muur. Ruimtebesparend en comfortabel!



S-LINE

In dit automatische programma, zullen de massagekoppen de hele rug tot aan de billen masseren. Het S-vormige mechanisme is gemodelleerd naar de natuurlijke anatomie van de wervelkolom.



ZERO GRAVITEIT

Je gaat in een positie die voor astronauten is ontwikkeld met een „gewichtloos gevoel“. Kies tussen drie niveaus en vind uw persoonlijke ligpositie.



DE MASSAGESTOEL



ROLLING

is een aangename afwisseling tussen spanning en het losmaken van de spieren en heeft daardoor een bijzonder kalmerend en ontspannend effect. Deze techniek wordt vaak gebruikt aan het einde van de massage, om de spieren te ontspannen en te herstellen.



KNEADING

De huid en spieren worden gekneet tussen duim en wijsvinger of met beide handen. Deze massage techniek wordt vooral gebruikt om spanning te verlichten.



LUCHTCOMPRESSIE

Op- en neerzwellende luchtzakken veroorzaken een pompende beweging die natuurlijke spierreflexen opwekt. Vooral goed voor de kuit en de voeten.



VERWARMING

Een diepwerkende warmte die perfect is om te ontspannen. Door het diepgaande effect is deze functie bijzonder heilzaam bij spierspanning.



DUAL ACTION

Hier worden de technieken van kneden en tikken gecombineerd om tegelijkertijd spanning te verlichten en de bloedsomloop te bevorderen.



TAPPEN

Tikken bestaat uit korte tikjes die met de rand van de hand, het vlakke van de hand of de vuist worden uitgevoerd. Dit bevordert de bloedcirculatie naar de huid en ontspant de gespannen spieren. Als de tapping wordt gedaan ter hoogte van de longen, kan dit het slijm in de longen lossen maken.



SOLE ROLLER

De voet roller verkwikt en stimuleert de zenuwuiteinden, dus bepaalde organen van het lichaam, en maakt de spieren los.



3D MASSAGE

Bij deze nieuwe techniek beweegt de massagerobot niet alleen naar boven en beneden, maar ook vooruit en achteruit.



AUTOMATIC

3 speciaal ontwikkelde automatische programma's voor het hele lichaam bieden een breed scala van verschillende massagetechnieken. De warmte/verwarmingfunctie kan worden ingeschakeld.



RUGGEDEELTE

Een massagegebied dat individueel aan elke grootte kan worden aangepast.



VERSTELBARE VOETSTEUN

De voetsteun kan tot 15 cm worden uitgeschoven en kan zo individueel aan elke lichaamsgrootte worden aangepast.



LIGGENDE POSITIE

De verstelbaarheid van de rugleuning en voetensteun draagt bij tot de persoonlijke comfortpositie van het lichaam.



BRAINTRONICS

De Braintronics technologie synchroniseert uw hersengolven door middel van audio stimulatie. In combinatie met een speciaal ontwikkeld massage programma ontspant je door stress geplaagd lichaam. Maakt niet uit of je wil dromen of leren - alles is mogelijk.



LUCHTZONE

Airbag massage voor 3 zones (hele lichaam, armen en benen, onderlichaam).



SHIATSU

Shiatsu (vingerdruk) is een vorm van lichaamstherapie die in Japan is ontwikkeld. De massagetechniek bestaat uit zachte, ritmische, diepwerkende stretches en rotaties. Shiatsu is erop gericht afzonderlijke punten op het lichaam te stimuleren en de spieren te mobiliseren.



SPOT

De massagekoppen kunnen specifieke punten masseren.



YOGA

Gerichte strekmassage activeert uw lichaam en heeft een verkwikkend effect op het hele organisme.



SPEED

De massagesnelheid is regelbaar.



WIDTH

De afstand tussen de twee massagekoppen is verstelbaar (smal, medium en breed).



VOLUME

Instelling van het volume.



ACUPRESSUUR PUNTEN

Acht cruciale acupressuurpunten (op de dijen, kuit en enkels) worden gemasseerd.

IMPACT EN KOSTEN

PRAKTISCH VOORBEELD

Elke werknemer in Duitsland was in 2014 gemiddeld 9,5 dagen officieel met ziekteverlof. Dit betekent voor een werknemer waarvan de personeelskosten inclusief socialezekerheidsbijdragen € 32.000 per jaar bedragen:

365 Werkdagen \cong **32.000,00€**
9,5 Dagen afwezigheid \cong **832,88€**

INDIRECTE KOSTEN

Niet alleen ontbrekende werknemers veroorzaken kosten. Tegenwoordig gaan veel werknemers werken vanuit bezorgdheid voor hun baan of onbegrepen loyaliteit, ondanks dat ze ziek zijn. Dit gedrag veroorzaakt onnodig extra fouten.

Zieke werknemers zijn minder efficiënt en minder geconcentreerd. Bovendien neemt de frequentie van ongevallen toe. Afhankelijk van het bedrijf en de functie bedragen de dagelijkse gevolgkosten per werknemer als gevolg van ziekteverzuim gemiddeld ca. 400 euro.

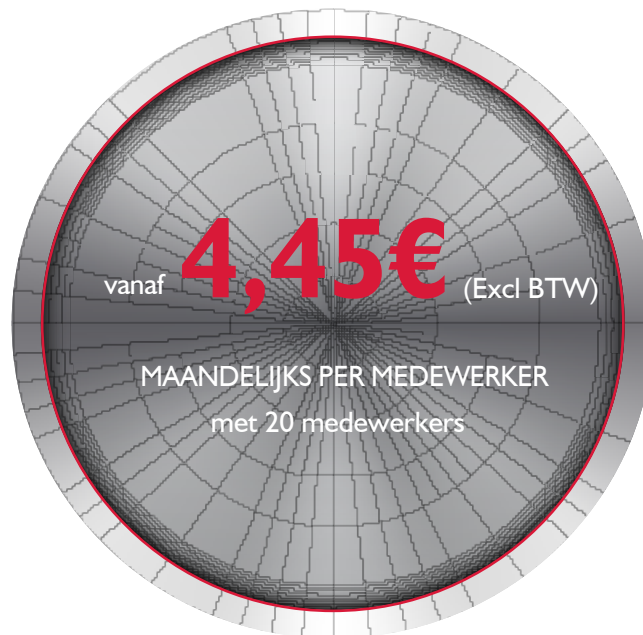
- > Kosten als gevolg van productieverlies
- > Kosten voor extra overwerk
- > Kosten voor inwerken
- > Kosten voor doorbetaling van loon

400€
(per dag)

INVESTEREN IN GEZONDHEID = INVESTEREN IN DE TOEKOMST

De beste ideeën zijn nutteloos als de werknemers ze niet gebruiken of aanvaarden. Het holistische BMS systeem biedt een effectieve en duurzame ondersteuning voor betere prestaties.

Door regelmatig gebruik, zal het holistische BMS-systeem een effectief instrument blijken te zijn om stress in het dagelijks leven en op het werk tegen te gaan en om niet in chronische stress te vervallen.





< timetorelax



MET
VERANTWOORDELIJKHEID
SAMEN NAAR EEN
SUCCESSVOLLE
TOEKOMST

RESOURCES
ONTDEKKEN EN GEBRUIKEN

VOORDELEN VOOR DE WERKGEVER

- > Minder ziekteverzuim
- > Beter teamwerk
- > Meer positieve sfeer op de werkvloer
- > Meer creatieve, gemotiveerde werknemers
- > Effectiever werk verhoogt omzet
- > Optimalisering van het bedrijfsimago

VOORDELEN VOOR DE WERKNEMER

- > Vermindering van de incidentie van ziekte
- > Verbetering van de werksfeer
- > Balans, tevredenheid
- > Winst in achting
- > Verhoogd zelfvertrouwen
- > Verbeterde kwaliteit van leven
- > Aantrekkelijker werkplek



IT'S A CASADA

Casada International GmbH is een toonaangevend bedrijf met productlijnen rond het thema gezondheidszorg. Wij distribueren onze producten wereldwijd via een hecht netwerk van handelspartners, directe Casada dochterondernemingen en winkelketens. Een vertrouwensvolle samenwerking en intensieve relatie met onze handelspartners vormen de basis voor een stabiele groei.

De focus van al onze inspanningen is de gebruiker. Want alleen als we aan hun wensen en behoeften voldoen met de beste producten en de hoogste kwaliteitsnormen, zullen wij kunnen de doelen, die wij onszelf hebben gesteld, bereiken en onze bijdrage leveren aan de oplossing van wereldwijde problemen.

Transformatie en groei zijn doorslaggevende factoren waardoor wij ons succesvoller kunnen ontwikkelen dan de concurrentie op de markt.

Tegelijkertijd zijn wij ons bewust van onze wortels en staan wij voor innovatie, economisch succes en ondernemersverantwoordelijkheid. Met onze goed gepositioneerde productportfolio en een merk met een hoge graad van herkenning, laat Casada niets te wensen over op het gebied van ontspanning.

DE GROOTSTE KRACHT VAN CASADA LIGT IN DE VERSCHIEDENHEID VAN CULTUREN,
DE TALENTEN EN ERVARING VAN ONZE PARTNERS EN MEDEWERKERS WERELDWIJD.

- | | | |
|--------------------|-------------|-------------|
| AUSTRALIA | HUNGARY | NEW ZEALAND |
| AUSTRIA | ICELAND | NORWAY |
| BELGIUM | IRELAND | POLAND |
| BRAZIL | ISRAEL | RUSSIA |
| BOSNIA-HERZEGOVINA | ITALY | SWEDEN |
| BULGARIA | CANADA | SWITZERLAND |
| DENMARK | KAZAKHSTAN | SERBIA |
| GERMANY | CROATIA | SLOVAKIA |
| ENGLAND | LATVIA | SLOVENIA |
| ESTONIA | LITHUANIA | SPAIN |
| FINLAND | LUXEMBOURG | CZECHIA |
| FRANCE | MONTENEGRO | UKRAINE |
| GREECE | NETHERLANDS | USA |

