

## Die Zeiten:

Ab 1. Dezember 2004, Montag bis Freitag\*  
halbstündig von 12 bis 14 Uhr

## Die Angebote:

**Ruhemoment:** 1/2 Stunde Tiefenentspannung  
nach der Ruhemoment-Methode  
für nur 3 €

**Wellness-Lunch:** hochwertiger Mittagstisch mit  
Getränk ab 5,50 €

**Power-Package:** 1/2 Stunde Tiefenentspannung +  
Wellness-Lunch + Getränk für  
nur 7,50 €



\*außer an Feiertagen, Wellness-Lunch bis 15 Uhr.

  
www.ruhemoment.de

  
**METROPOLIS**  
PREMIEREN-FILMPALAST

CineStar METROPOLIS Filmpalast  
Eschenheimer Anlage 40 · Frankfurt a. M.  
Hotline: 069 / 955 06 444 · www.cinestar.de

# Finden Sie Ihren Ruhemoment

Energie-Pause im CineStar METROPOLIS



**Ruhemoment:**  
1/2 Stunde Tiefenentspannung  
für nur 3,- €. **Wellness-Lunch:**  
hochwertiger Mittagstisch mit  
Getränk ab 5,50 € **Power Package:**  
1/2 Stunde Tiefenentspannung +  
Wellness-Lunch + Getränk: nur 7,50 €

  
www.ruhemoment.de

  
**METROPOLIS**  
PREMIEREN-FILMPALAST





## Wofür brauche ich ein Ruhemoment?

Alles in der Natur unterliegt bestimmten Zyklen wie dem Lauf der Jahreszeiten oder dem Wechsel von Tag und Nacht. Mit der fort-

schreitenden Technisierung hat der Mensch sich jedoch mehr und mehr von diesen natürlichen Rhythmen losgesagt. Die Folgen sind Stress, Übermüdung, Konzentrationsschwäche und Leistungsmangel. Zusammen mit einer ungesunden Ernährung ist dieser Stress einer der häufigsten Auslöser heutiger Volkskrankheiten wie Bluthochdruck.

## Wie kann mir die Tiefenentspannung helfen?

Die Tiefenentspannung nach der Ruhemoment-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, verbrauchte Energie wieder zu gewinnen und den inneren Einklang wieder herzustellen. Klinische Tests haben die positiven Einflüsse auf Blutdruck, Herzschlag und Atemfrequenz bewiesen. Sie werden entspannter, ausgeglichener und reagieren flexibler auf Sonderbelastungen – Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigen.



## Ein Ruhemoment im Kino – geht das?

Gerade die großen, technisch hervorragend ausgestatteten Säle der CineStar Kinos bieten das perfekte Umfeld für dieses neue Konzept der Tiefenentspannung. Der abgedimmte Saal dient Ihnen als gemütliches Refugium. Moderne Tontechnik vermittelt Ihnen das Gefühl, in die Klangwelt eintauchen zu können. Sie haben genug Platz, um sich frei auf Ihre Assoziationen einlassen zu können, sind aber nicht allein. Das METROPOLIS ermöglicht Ihnen somit ein persönliches Entspannungserlebnis, das so auf der Welt einzigartig ist.



## Was erwartet mich?

Ein von Fachärzten entwickeltes, spezielles Klangkonzept bindet Ihre Gedanken und lässt Sie den Alltag vergessen. Nach einer kurzen Einführung beginnen Ihre Gedanken zu fließen. Sie können Ihren Geist treiben lassen und gelangen an einen Punkt tiefster Entspannung. Nach etwa 20 Minuten werden Sie sanft zurück geleitet. Sie sind erholt und bereit für neue Herausforderungen.

## Was ist die Energie-Pause?

Die Energie-Pause im METROPOLIS kombiniert die erholsame Kraft der Tiefenentspannung mit einem wertvollen Wellness-Lunch. So können Sie in Ihrer Mittagspause schnell und nachhaltig neue Energie für Körper und Geist sammeln. Sie achten Ihren natürlichen Aktions-Ruhe-Rhythmus und gehen die zweite Tageshälfte gestärkt und mit neuem Elan an.

## Unser Partner

Das Umweltforum Rhein Main e.V. und sein Runder Tisch „Biovermarktung Frankfurt Rhein Main“ unterstützen das Projekt Energie-Pause im METROPOLIS. Alle hier aufgeführten Partner stehen für ökologischen Anbau hochwertiger Lebensmittel in Bio-Qualität.



Bio-Betrieb Kappel