

Ugglapraktiken Massage och wellness för alla

Ugglapraktiken är en av Sveriges största leverantörer av företagsmassage och annan friskvård. Vi hjälper både företag och privatpersoner till en bättre hälsa och har hela Sverige som arbetsplats.



VARFÖR VÄLJA OSS?

Ugglapraktiken har arbetat med friskvård i närmare 25 år och hjälper både företag och privatpersoner till en bättre hälsa. Vi står för kunskap, erfarenhet och kundfokus med uttalad ambition att hålla en mycket hög servicenivå med handplockad personal som jobbar utifrån en väl definierad policy, som vi kallar för Ugglalandan.

FÖRETAGSMASSAGE

Våra certifierade massörer finns på över 200 arbetsplatser i hela Sverige. Vi hjälper över 6 000 personer i månaden att må bättre. Vår stora kundenkät visar tydligt på ökad produktivitet, livsstilsförändringar och minskad sjukskrivning.

FRISKVÅRD PÅ JOBBET

En frisk arbetsplats är en lönsam arbetsplats. Dagens forskning och nya direktiv från Arbetsmiljöverket visar att arbeta hälsofrämjande, det vill säga med friskfaktorer, det som stärker och utvecklar vår hälsa, är lönsamt. Vi hjälper till att identifiera hälsoriskerna på företaget, skräddarsyr strategier och hjälper till med utbildning.

Ergonomi. Belastning är den vanligaste orsaken till anmäld arbetsskada och en av de vanligaste orsakerna till frånvaro från arbetet. Sedan mer än 15 år erbjuder vi ergonomi- och arbetsplatsgenomgångar enligt vår devis "Det sunda förnuftets ergonomi".

Fysiska aktiviteter. Vi vill uppmuntra till rörelse och hjälper dig och ditt företag med allt ni behöver för att komma igång, både genom föreläsningar kring rörelse och genom aktiv träning.

Föreläsningar. Våra erfarna föreläsare hjälper dig att höja medvetandegraden kring hälsofrågor i organisationen. Vi utgår från de tre klassiska hälsoämnen; stress, fysisk aktivitet

och kost, men har även föreläsningar inom kommunikation, motivation och hållbart ledarskap.

Hälsocoaching. God hälsa vill vi alla ha, men det är inte så lätt att förbättra den på egen hand. Hela din livsstil påverkas, vad du äter, dina relationer, hur du sover och hur du arbetar. Vår hälsocoach kan hjälpa dig att se helheten och hur du kan förändra din situation.

Hälsoinspiratörer. Det finns alltid resursstarka och entusiastiska medarbetare som vill bidra till bättre hälsa i organisationen. Vi hjälper dig utbilda dessa hälsoinspiratörer (eller hälsoombud) som med sitt kunnande och engagemang gör stor nytta i friskvårdsarbetet.

Hälsokontroll med coachsamtal. Vi erbjuder hälsokontroller som består av två besök. Vid det första tas bland annat blodprover och blodtryck, vid det andra träffar du en hälsopedagog/utvecklare, gör en hälsoprofilbedömning och tillsammans diskuterar ni igenom hur du ytterligare kan utveckla och förbättra din hälsa.

Individuell kost- och träningsrådgivning. Använd ditt friskvårdsbidrag till att få en nystart med hjälp av vår skräddarsydda kost- och träningsrådgivning. Enkelt via telefon eller Skype var du än befinner dig. Vårt mål är att du ska nå dina, och bli starkare, friskare och få mer energi.

Kontorsyoga. Kontorsyoga kräver inget ombyte och ger snabb och effektiv nedvarvning. Du får andningsövningar och enkla rörelser som gör gott för såväl ett stressat inre som trötta kontorsaxlar- och nackar. Det enda du behöver är 30 minuter och en stol.

Kost. Vi ordnar föreläsningar, workshops och individuella kostrådgivningar.

Mindfulness. Mindfulness, eller medveten närvaro, är en forskningsbaserad metod för förbättrad livskvalitet, med övningar som kroppsscanning, meditation, och mindfulnessyoga. Mindfulness har positiva effekter som minskad stress, ökad koncentration, bättre hälsa, trivsel och samarbete. Vi erbjuder både prova-på seminarium och en grundkurs i Mindfulness.

Mousing®. Musarmsproblem kan du förebygga och lindra med Mousing®, en serie enkla pausrörelser, anpassade för dig som arbetar framför datorn eller har någon annan form av statiskt, monotont arbete. Ett Mousingpass tar bara några minuter och är enkelt att utföra, hemma eller på jobbet.

Stresshantering. Vi organiserar föreläsningar, seminarier, workshops och stressförebyggande aktiviteter som yoga och Mindfulness.

MOTTAGNINGAR

Stockholm: Magnus Ladulåsgatan 61, telefon 08-642 51 62. Här erbjuds bland annat: gravidmassage, Hotstone, kinesiologi, kopplingsmassage, lymfmassage, osteopati, strukturell integrering (Rolfing), naprapati, klassisk massage och idrottsmassage.
Göteborg: Örnehufvudsgatan 3, telefon 031-767 35 90. Här finns gravidmassage, lymfmassage, Hotstone, idrottsmassage, naprapati och klassisk massage.

VÄLKOMMEN TILL UGGLAPRAKTIKEN

Vi tar hand om dig!

