

SCHWERELOS DAHINGLEITEN IM *Floating Spa*

Erleben Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit und genießen Sie einen Zustand tiefgreifender physischer und mentaler Entspannung.

Vergessen Sie für eine Stunde Zeit und Raum, lassen Sie die Reizüberflutung des hektischen Alltags hinter sich und treiben Sie in unserem großzügigen Floating Becken auf Sole ähnlich der des Toten Meeres.

Schritt für Schritt weichen dann Anspannung aus Körper und Geist. Ein Lächeln auf dem Gesicht und ein angenehmes Gefühl der Leichtigkeit begleitet Sie mitunter noch Tage danach.



© Auremar - stock.adobe.com



© Ilka Richnow

Positive Effekte des Floatens

• Entlastung von Muskulatur und Gelenken

Das Floaten eignet sich perfekt zur Lockerung von Anspannungen durch die Entlastung von Muskeln und Gelenken von der Schwerkraft. Die Last des eigenen Körpergewichtes, fällt mit einem Mal weg. Stattdessen genießen Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit im körperwarmen Solewasser.

• Mehrwert für Sportler

Floating bringt vor allem für Athleten und Sportler einen zusätzlichen Mehrwert, die durch das Floating ihren Regenerationsprozess unterstützen können. Denn jeder Sportler weiß, auf Phasen des Muskelaufbaus müssen wiederum Phasen gezielter Muskelentspannung folgen. Der Körper nimmt Magnesium aus der Sole auf, was das Ausspülen von Milchsäure aus strapazierten Muskeln erleichtert.

• Schmerztherapie

Auch im Bereich der Schmerztherapie wird das Floaten begleitend zu anderen Therapien eingesetzt. Muskuläre Verspannungen können gelöst und Wirbelsäulenbeschwerden gezielt entgegengewirkt werden.

• Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Regelmäßiges Floaten unterstützt Sie dabei, sich auf das Wesentliche im Leben zu fokussieren. Warum? Weil das Floaten einen ähnlichen Effekt hat wie Meditation. Was zunächst simpel klingt, ist in zahlreichen Studien belegt.

• Stressreduktion und antidepressive Wirkung

Das Schweben in stark angereicherter warmer Sole hat eine stark entspannende Wirkung auf unseren Körper und unser Nervensystem und wird auch im Stressmanagement eingesetzt. Es regt den Körper zur Freisetzung von Endorphinen an. Das wiederum verbessert unsere Stimmung, hat eine angstlösende und antidepressive Wirkung.

• Positiver Einfluss auf Hautleiden

Salz ein wahrer Alleskönner für unsere Gesundheit, besonders bei Erkrankungen der Haut. Die wertvollen Mineralstoffe des Solewassers bewirken, dass die Haut mehr Feuchtigkeit speichern kann, wodurch verschiedenste Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte gelindert werden können.

Für wen eignet sich Floating nicht? - Verzichten sollte man auf dieses Erlebnis bei:

- Menstruation
- nicht eingestellter Epilepsie
- offenen Wunden oder offenem Trommelfell
- frisch gefärbten Haaren (mind. 1 Woche danach)
- Einnahme bewusstseinsverändernder Mittel (z.B. Schlafmittel)
- Schilddrüsenüberfunktion
- Depressionen, Psychosen o.ä.
- Hochschwängere sollten ihren Arzt konsultieren
- unter 16 Jahren ist das Floaten nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich