

# SCHWERELOS DAHINGLEITEN IM *Floating Spa*

Stellen Sie sich vor, für einen Moment alle Last abzugeben. Kein Geräusch, kein Druck, kein Außen – nur Sie, die Stille und das Gefühl vollkommener Leichtigkeit.

Beim Floating gleiten Sie schwerelos auf einer warmen, körpertemperierten Solelösung ähnlich der des Toten Meeres und erleben eine Entspannung, wie sie im modernen Alltag kaum möglich ist. In unserem großzügigen Floatingbecken lassen Sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist zur Ruhe kommen. Die hohe Salzkonzentration trägt Sie sanft, ganz ohne Anstrengung – Muskelspannungen lösen sich, Gelenke werden entlastet, der gesamte Organismus schaltet auf Regeneration.



© 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 Muskelaufbaues müssen wiederum Phasen gezielter Muskelentspannung folgen. Der Körper nimmt Magnesium aus der Sole auf, was das Ausspülen von Milchsäure aus strapazierten Muskeln erleichtert.



© Hedgehog94 - stock.adobe.com

### • 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 verschiedene Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte gelindert werden können.

## Wann sollte man aufs Floating verzichten?

Vom Floating ist abzuraten bei:

- Menstruation
- Nicht eingestellter Epilepsie
- Offenen Wunden oder einem offenen Trommelfell
- Frisch gefärbten Haaren (mindestens 1 Woche Abstand)
- Einnahme bewusstseinsverändernder Mittel (zum Beispiel Schlafmittel)
- Schilddrüsenüberfunktion
- Depressionen, Psychosen oder Ähnliches
- Hochschwangere sollten ihren Arzt konsultieren
- Unter 16 Jahren ist das Floaten nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich