



### **Hoe lang duurt een floatsessie?**

Een floatsessie duurt minimaal 45 minuten. Minder dan 45 minuten zal niet tot het gewenste resultaat - totale ontspanning - leiden.

### **Zal ik geen claustrofobisch gevoel krijgen?**

Nee! Het voelt alsof u in een tent ligt. U bepaalt zelf of u het licht aan of uit laat. Indien u dit wenst, kunt u al dan niet de ventilatie activeren. En uiteraard is het aan u, om de deur wel of niet open te laten. U bent op ieder moment zelf de baas over het licht en de deur.

### **Wat neem ik mee?**

Niets! U wordt ontvangen in onze receptieruimte. Iemand brengt u naar de floatruimte, waar u alle uitleg krijgt, waarna u vervolgens zelf de kamer kan afsluiten. U kleedt u om en gaat na een heerlijke douche de floatcabine in. Nadat de 45 minuten in de floatcabine voorbij zijn, ontvangt u via de intercom een seintje om het bad te verlaten en te gaan douchen. Zo hoeft u zich niet druk te maken of uw floattijd al voorbij is. Indien gewenst, kunt u in de receptieruimte nog even napraten en een drankje nuttigen. Na een floatsessie kan uw dag of avond pas echt beginnen.

### **Is het geen isolatiecabine?**

Nee, het is meer een privacy cabine. U kunt er luisteren naar muziek, u voelt het warme water, u kunt de zijpanelen aanraken. U bent totaal niet geïsoleerd. U zult een verhoogd gevoel van sensatie beleven.

### **Zal er genoeg zuurstof zijn?**

Natuurlijk, er is voldoende aanvoer van nieuwe zuurstof.

### **Heeft floaten op iedereen een positief effect?**

Floaten, zoals ook veel andere dingen, zal niet door iedereen (direct) als even aangenaam worden ervaren. De bereidheid om van uw kant alles los te laten en te kijken wat er gebeurt, is noodzakelijk. Misschien zijn meerdere sessies nodig voordat u compleet kunt ontspannen, zowel geestelijk als lichamelijk.

### **Wordt mijn huid ook gerimpeld, zoals thuis in bad?**

Nee, door de toevoeging van Epsomzout (bitterzout) aan het water blijft de huid zoals deze is. De pH waarde van het water ligt rond de 7. Het respecteert de zuurgraad van uw huid.

### **Wordt het water na iedere bezoeker ververs?**

Na iedere floatsessie wordt het water gedurende 20 minuten langs een speciaal hiervoor ontwikkeld zuiveringssysteem geleid. Dit systeem is ontwikkeld door TNO in samenwerking met Omegam Milieu en Geotechniek. Het water wordt langs een speciaal filter, een UV lamp en waterstofperoxyde geleid. Tevens wordt het water regelmatig gest.

## Zenter Centrum voor welZijn en groei

### **Wat gebeurt er als ik in slaap val?**

Niets, u blijft gewoon lekker in het water liggen en zal door slapen. Doordat u gewicht loos drijft en uw lichaam dus nergens "knelt", ontvangen uw hersenen geen prikkels die vertellen dat u uw lichaam moet omdraaien.

### **Kan ik me omdraaien in het water?**

Op zich zou dit kunnen, maar wij adviseren u dit niet te doen. Het zout zal in uw ogen komen, wat een vervelende en pijnlijke prikkeling geeft.

Bent u echter in slaapgevallen, dan zult u zich toch niet omdraaien. Zoals hierboven reeds gemeld, zullen de hersenen geen prikkel krijgen, dat de doorbloeding ergens in het lichaam niet optimaal zou zijn. In een floatcabine is de druk op je lichaam weg en is de doorbloeding dus overal optimaal. Hierdoor krijgen de hersenen geen prikkel om te draaien en blijf je stil liggen.

### **Is mijn privacy gewaarborgd?**

Ja. U float in uw eigen privé ruimte (U hoeft daarom geen badkleding te dragen). De ruimte heeft een eigen douchegelegenheid en is gedurende de floatsessie uitsluitend voor uw gebruik.

### **Zal ik het koud krijgen?**

Nee, het water in de cabine wordt constant op dezelfde temperatuur gehouden; de lichaamstemperatuur. Het water zal warm aanvoelen als u de cabine instapt, maar feitelijk heeft het water dezelfde temperatuur als uw huid.

### **Wat is Epsom zout en waarom wordt dit gebruikt?**

Epsom zout is Magnesium Sulfaat. Het wordt gevonden in natuurlijke bronnen. Het is totaal anders dan zeezout of tafelzout, wat voornamelijk Sodium Chloride is. Epsom zout wordt al eeuwen lang gebruikt voor de behandeling van de huid. Het heeft geen schadelijke effecten wanneer u wat binnenkrijgt, maar probeer het niet, het is erg zout! Epsom zout wordt gebruikt om twee redenen, ten eerste om de dichtheid van het water te vergroten en ten tweede om uw huid te verzachten.

### **Kan ik te zwaar zijn om te floaten?**

Dit is onmogelijk.

### **Kan ik een ziekte krijgen van iemand die de floatcabine voor mij heeft gebruikt?**

Nee, dit is niet mogelijk. Tussen iedere floatsessie wordt al het water gefilterd en nog belangrijker totaal gesteriliseerd om alle eventuele bacteriën en virussen tegen te gaan. Het risico een infectie op te lopen is vele malen groter in het dagelijkse leven of bijvoorbeeld in een zwembad. Daarnaast wordt het water 's nachts gedurende 2x 4 uur continu gefilterd.

### **Waarom zou ik gaan floaten als ik ook thuis een bad kan nemen?**

De floatcabine is zo groot, dat een groot persoon er uitgestrekt in kan liggen. Daarnaast maakt het Epsom zout een enorm verschil. Door het hoge zoutgehalte blijft u drijven; de zwaartekracht valt hierdoor weg en kan het lichaam dus volledig ontspannen. In het bad thuis is deze situatie niet aanwezig. Bovendien wordt het water stil op temperatuur gehouden (in uw eigen bad zult u merken, dat het water toch redelijk snel afkoelt) en de cabine verzekert uw privacy als u aan het ontspannen bent.

**Is het waar dat floaten de negatieve effecten van een jet lag positief beïnvloedt?**  
Ja, onderzoek toont aan dat floaten vele malen effectiever is dan bedrust. Bovendien beweren wetenschappers, dat 1 uur floaten gelijk staat aan 4 à 5 uur slapen.

**Kan ik onbeperkt floaten?**

U kunt zeker dagelijks floaten zonder gevolgen. Wij hebben ondervonden dat een uur floaten een positief ontspannend effect heeft dat meer dan een dag duurt. Hoe vaker men gaat floaten, hoe beter en langduriger de effecten ervan zullen zijn. Ervaren floaters, die regelmatig gaan floaten, beweren zelfs met minder slaap toe te kunnen.

**Waarom de grote ophef over floaten?**

Floaten geeft meer dan alleen maar floaten! Het werkt als volgt: de dichtheid van het water maakt het gemakkelijk om te floaten, zodat u optimaal kunt ontspannen. De temperatuur is precies goed, zodat u kunt ontspannen. Dit betekent dat uw postuur- spieren zich volledig kunnen ontspannen. De spieren zenden een chemisch bericht naar uw hersenen dat u zich compleet kunt ontspannen, de omgeving is er geschikt voor. De bloedvaten bij uw huid ontspannen en laten meer bloed vloeien. Binnen een paar minuten zult u zich beter, minder gestrest voelen. Zowel uw lichaam en geest zullen sneller en meer ontspannen zijn dan waar dan ook. De verhoogde bloedstroom en de afwezigheid van druk bevordert de ontspanning van de spieren.

**Moet je kunnen zwemmen om te kunnen floaten?**

U hoeft niet te kunnen zwemmen om te floaten. De enorme hoeveelheid zout in het water zorgt ervoor, dat u altijd blijft drijven!

**Mogen kinderen ook floaten?**

Ja, ook kinderen ouder dan 12 jaar mogen floaten. Zij ontvangen bij ons een uitgebreide uitleg en floaten is volledig veilig.

Float je fit!



*Laat de beslommingen van een hectisch, veeleisend bestaan van je afglijden en betreed een wereld van ontspanning*