



Jacqelien van de Kreeke heeft bij Zenter gefloat en deelt graag haar ervaring

Slecht geslapen? Van floaten knap je weer helemaal op.

Floaten is een manier om jezelf helemaal te ontspannen. Je ligt in een floatcabine die gedeeltelijk gevuld is met zout water. Doordat er zoveel zout in het water zit, ga je drijven. Zwaartekracht speelt dan geen rol meer. Dat is zo ontspannend voor je lichaam dat je er flink wat slaapgebrek mee in kunt halen. Vanmiddag probeer ik dit uit bij Zenter in Bergen op Zoom.

Als ik binnenloop bij Zenter kom ik terecht in een oase van rust. De ruimte is sfeervol ingericht met natuurlijke materialen. Ik kom hier om te floaten. Vanochtend heb ik er nog even met Leon Aarden, de eigenaar van Zenter, over gesproken en ik ben heel nieuwsgierig geworden. Eerst laat Leon me het hele pand zien; het ziet er allemaal erg mooi uit. Uiteindelijk komen we in de floatruimte. Ik krijg uitleg over de floatcabine en hoor hoe alles in zijn werk gaat. Eigenlijk ziet het er een beetje uit als een kleine onderzeeboot.

Eerst moet ik even douchen en daarna stap ik in de floatcabine. Ik trek de kap dicht en ga lekker liggen. Luisterend naar de muziek probeer ik mijn draai te vinden, mijn armen zitten me nu echt in de weg. Even later ben ik helemaal ontspannen en ik vraag me af hoelang ik er nu al in lig. Ik heb geen flauw idee. Dan hoor ik Leon vragen of alles goed gaat. Mijn tijd gaat nu dus pas in! Ik vraag me af hoe ik dit nog drie kwartier vol ga houden, maar ik voel mezelf wel steeds rustiger worden. Omdat ik zo vaak achter de computer zit, heb ik regelmatig spierpijn. Nu dus ook. Het lukt me om die pijn los te laten en alle stressplekken in mijn nek en schouders te ontspannen. Het werkt, ik lig echt lekker nu. Het floaten doet me denken aan de zee, zo moet het voelen als je met dolfijnen zwemt. Ik doe het licht uit en vind het heerlijk om met mijn ogen open naar het donker te kijken. Mijn arme beeldschermogen krijgen op deze manier ook hun welverdiende ontspanning. Plotseling klinkt de stem van Leon weer uit de luidspreker: "Jacqelien, wakker worden".

Jammer, mijn tijd zit erop. Ik doe het licht aan, trek de floatcabine open en stap er rustig uit. Ik ben mijn oriëntatie even kwijt en een beetje duizelig. Nadat ik al het zout van me af heb gespoeld, kleeft ik me aan en praat nog even met Leon. Hij vertelt me dat hij grote plannen heeft met zijn bedrijf. Er komt nog een hele verdieping bovenop het bestaande centrum. Daar kunnen allerlei artsen en therapeuten een eigen ruimte huren. Op termijn wordt Zenter dus een gezondheidscentrum waar allerlei medische en therapeutische disciplines gecombineerd worden met wellness.

Jacqelien van de Kreeke
K-PR Schrijfatelier
www.k-pr.nl



01.07.2009