

Wat is floaten? Wat doet floaten met u?



Centrum voor welZijn en groei



Wat is floaten?

Floaten is een wetenschappelijk bewezen ontspanningsmethode waarbij men gewichtloos drijft op zeer zout water, dat continu wordt verwarmd tot ca. 35,5° C. Het floaten gebeurt in een speciaal ontworpen cabine, die prikkels van buitenaf uitsluit zoals bijvoorbeeld geluid, temperatuursverschil, visuele stimulatie, zwaartekracht. Rust en warmte zorgen ervoor, dat het lichaam de kans krijgt om zijn natuurlijke optimale balans, waarin alle delen en systemen van het lichaam met elkaar samenwerken, weer op te zoeken. Floaten werkt bij iedereen, er is geen kennis of discipline voor nodig. Wel zullen ervaringen met floaten per persoon verschillen. Iedereen ervaart het floaten op zijn of haar unieke manier en elke floatsessie is anders. Hoe vaker men float, hoe meer men de voordelen ervan ontdekt, hoe lekkerder men het vindt. Floaten is gezond en heeft in bijna alle situaties een positief effect op het lichaam.



Wat doet floaten met u?

Na verloop van enkele minuten geeft het floaten een werkelijk unieke ervaring van gewichtloosheid. Alle spieren en organen kunnen zich maximaal ontspannen. De ademhaling wordt steeds kalmer en het hart gaat in een rustiger ritme slaan. De omgeving, de warmte, het gevoel dat u gedragen wordt door het water... alles draagt ertoe bij, dat het floaten een ideale manier is om de alledaagse spanningen en vermoeienissen van het dagelijks leven van u af te laten glijden. Gedachtenstromen verdwijnen langzaam maar zeker in het niets. Het lijkt alsof u in een andere dimensie terechtkomt. Door floaten krijgen lichaam en geest de kans te herstellen, zintuigen aan te scherpen en hernieuwde energie op te doen.



Floaten is een wetenschappelijk bewezen ontspanningsmethode waarbij men gewichtloos op zeer zout water drijft. Mede door de sfeer van rust en warmte kan de floater spanning en stress van zich laten afglijden en hernieuwde energie opdoen.