

Inhalt

- 1. Worauf basiert die Wirkung des Floatens?
- 2. Funktionsweise
- 3. Im Schwebepad
- 4. Der treibende Körper
- 5. Der treibende Geist
- 6. Sich auf Topniveaus von Gesundheit und Wohlbefinden treiben lassen
- 7. Schneller lernen und effektives Selbstmanagement
- 8. Eine neue Dimension im Fitness- und Sporttraining
- 9. 50 Jahre Floating Erfahrung und wissenschaftliche Bestätigung
- 10. Gibt es negative Nebenwirkungen beim Floaten?
- 11. Wie häufig sollte man floaten?
- 12. Ein Erfahrungsbericht
- 13. Einige wissenschaftlich belegte Effekte in Kurzform
- 14. Für wen empfiehlt sich Floaten?

1. Worauf basiert die Wirkung des Floatens?

Die Wirkungen des Floatens basiert auf der revolutionären, wissenschaftlichen Methode R.E.S.T. (Restricted Environmental Stimulation Technique). Sie erzeugt eine sehr tiefe Entspannung durch die Isolierung von Umgebungsreizen. In den vergangenen Jahrzehnten wurden die Auswirkungen des Floatens systematisch in den Bereichen Gesundheitsvorsorge, Medizin, Sportwissenschaft und Ausbildungswesen untersucht. Inzwischen ist das Floaten in den USA und Australien sehr populär geworden und gilt seit einiger Zeit auch in Europa als produktive und kreative Form der Tiefenentspannung.

2. Funktionsweise

Wissenschaftler schätzen, dass ca. 90 % der Gehirnaktivität durch die fortwährende Stimulation von Umgebungsreizen hervorgerufen wird (Reize, wie kombinierte Auswirkungen von Schwerkraft, Temperatur, Berührung, Licht, Muskel- und Nervenreizen, Sinneseindrücken). Beim Floaten werden solche Reize stark reduziert bzw. aufgehoben. Unter diesen einzigartigen Umständen hat der Körper die Möglichkeit, die natürlichen Selbstregulierungskräfte (Homöostase) wieder aufzubauen.

3. Im Schwebepad

Das Schwebepad besteht aus einem licht- und geräuschdichten Raum, gefüllt mit einer hochkonzentrierten Salzlösung (Epsomer Bittersalz oder/und Kristallsalz). Ohne eigene Anstrengung treibt oder schwebt man auf der Wasseroberfläche. Die Muskeln braucht man nicht länger gegen den konstanten, nach unten gerichteten Druck der Schwerkraft abzustützen, welcher die Hauptursache für Verschleißerscheinungen an den Knochen, den Gelenken und im Gewebe ist. Die Muskeln können entspannen, und man wird entdecken, dass man schwerelos und frei treiben kann, wie ein Astronaut im Weltall. Die Wasser- und Lufttemperatur wird im Baderaum auf konstant 34,5°C gehalten, das entspricht der Hauttemperatur im entspannten Zustand. Die Nerven an der Hautoberfläche nehmen keinen Temperaturunterschied mehr wahr - das bedeutet, es ist weder warm noch kalt. In der schwerelosen Ruhe scheinen sich die Grenzen des Körpers aufzulösen. Wenn man in immer tiefere Entspannungszustände gelangt, scheint der ganze Körper aus dem Bewusstsein zu "verschwinden". Dieser Zustand kann tiefer, reiner und wohltuender sein als Schlaf.

4. Der treibende Körper

Parasympathischen Respons: Das plötzliche Fehlen von Reizen in einem Großteil des Nervensystems löst eine spontane Kettenreaktion im Körper aus, den sogenannten parasympathischen Respons. Muskelverspannung, Blutdruck, Herzschlag und Sauerstoffverbrauch nehmen bedeutend ab. Der gesamte Stoffwechsel im Körper verändert sich.

Gefäßerweiterungseffekt: Die Blutgefäße erweitern sich, wodurch Herz und Blutgefäße effizienter arbeiten können und die Sauerstoff- und Nahrungszufuhr zu jeder einzelnen Körperzelle zunimmt. Stressbezogene, chemische Stoffe wie Adrenalin, Cortisol, ACTH und Lactat werden aus dem Blutkreislauf entfernt und durch nützliche Endorphine (Glückshormone) ersetzt. Es ist bekannt, dass hohe Konzentrationen von Cortisol und ACTH das Immunsystem des Körpers schwächen und depressive Gefühle verursachen. Niedrige Werte werden jedoch im Zusammenhang mit Gefühlen von Dominanz und Selbstvertrauen gesehen. Die Endorphine - erst 1976 von Forschern des NIMH entdeckt - sind buchstäblich die Quelle von Freude und Vergnügen. Durch eine relativ hohe Endorphinkonzentration im Körper sind manche Menschen von Natur aus fröhlicher. Endorphine werden auch die "natürlichen Schmerzmittel des Körpers" genannt. Sobald sie freigesetzt werden, verursachen sie ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens. Sie reduzieren Ermüdungserscheinungen, chronische Schmerzen und verbessern eine große Zahl an Gehirnfunktionen wie Gedächtnis und Lernvermögen. "Glück ist keine Illusion - es ist ein Endorphin"! Diese biochemischen Veränderungen erscheinen auf eine natürliche und spontane Weise als Nebeneffekte einer tiefen Entspannung der Sinne. Dazu ist keine Übung oder Technik nötig. Man braucht nur ruhig zu schweben und alles auf sich zukommen und wirken zu lassen.

5. Der treibende Geist

Theta-Zustand: Obwohl der Körper eine Entspannung erreicht, die tiefer ist als Schlaf, bleibt der Geist im Schwebegrad träumerisch wachsam, kurz vor der Schlafgrenze. Großteile des Gehirns werden plötzlich von ihrer normalen Belastung, der Verarbeitung von Signalen, die vom Nervensystem und von den Sinnen an das Gehirn weitergeleitet werden, befreit. Die elektrische Gehirnaktivität mit EEG gemessen nimmt stark ab. Sie sinkt von normalen 20 bis 25 Hz auf 4 bis 8 Hz. Das EEG zeigt ein rhythmisches Wellenmuster, den sogenannten Theta-Zustand. Kreative Inspirationen & leichter lernen: Dies ist der halbbewusste Dämmerzustand der kreativen, inspirierten Gedankenprozesse. Das Lernvermögen ist nun am größten und das Vermögen für Visualisierung und Autosuggestion ist optimal. Für die meisten Menschen ist der Theta-Zustand nahezu unerreichbar, ohne dabei einzuschlafen. Theta-Wellen werden begleitet von lebendigen Erinnerungen, freien Assoziationen, plötzlichen Einsichten, kreativen Inspirationen und Gefühlen von Stille und Einheit mit dem Universum. Beim Floaten kommt man mühelos, auf angenehme Weise in diesen fast ungreifbaren Zustand und verweilt auch den Großteil während des Floatens in diesem Zustand. Zeit und Raum scheint nicht mehr zu bestehen.

Hemisphärensynchronisation: EEG-Messungen bei schwebenden Menschen zeigen, dass die beiden Gehirnhälften besser ins Gleichgewicht kommen und die Aktivitäten deutlich mehr synchron verlaufen. Das verursacht eine leichte Bewusstseinsänderung der normalerweise dominierenden Gedankenmuster der linken Gehirnhälfte (logisch, linear, analytisch, detailliert) zu den stärker intuitiv, synthetisch, bildlich und großzügigen Gedankenmustern der rechten Gehirnseite. Das Floaten unterdrückt die linke Hemisphäre jedoch nicht, sondern ändert ihre Rolle von dominant in Zusammenarbeit mit der anderen Hemisphäre. Besonders bei Stresssituationen im Alltag tritt oft ein Hemisphären-Zusammenbruch ein, wodurch die Aktivität der rechten Gehirnhälfte nahezu zum Erliegen kommt und der Zugang zu dem enormen Potential des Unterbewusstseins und der Intuition weitestgehend verloren geht. Wie Albert Einstein schon postulierte, nutzt der Mensch nur etwa 5% seines geistigen Potentials. Er nimmt bewusst maximal 16 Reize pro Sekunde auf, unbewusst aber etwa 100 Billionen! Arbeiten linke und rechte Hemisphäre gleichermaßen zusammen, hat der Mensch Zugang auf die unerschöpfliche Bibliothek von Wissen und Information, die im Unterbewusstsein gespeichert ist. Ähnlich wie beim nächtlichen Träumen, bei dem Raum und Zeit keine Rolle mehr spielen, eröffnet sich beim Floaten dieser Zugang - nur mit dem Unterschied, dass es einem bewussten Erleben nahe kommt. Menschen im schwebenden Zustand können - mit etwas Übung - einen Großteil ihres geistigen Potentials nutzen und Lösungen von Problemen viel besser erkennen sowie Antworten auf gezielte Fragen erhalten.

6. Sich auf Topniveaus von Gesundheit und Wohlbefinden treiben lassen

Homöostase: Der parasympathische Respons ist die natürliche Heilungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers. Dies kann nur während tiefer Entspannung eintreten. Floaten ist die schnellste, einfachste und wirkungsvollste Weise zum Herbeiführen dieses Responses. Floaten regeneriert das chemische Gleichgewicht und bringt den Stoffwechsel ins Gleichgewicht (Homöostase), erhöht die Widerstandskräfte des Körpers und verringert somit das Risiko von Stress, Krankheit oder Verletzungen.

Hirnanhangdrüse: Ändert sich der Körper, so ändert sich der Geist. Das "deaktivieren" des Nervensystems hat direkte Auswirkungen auf die Hirnanhangdrüse, das chemische Regelzentrum unseres Gehirns. Rezente Forschungen haben erwiesen, dass innere Vorgänge (Gedanken und Gefühle) in der Hirnanhangdrüse in messbare Veränderungen des Chemiehaushalts umgesetzt werden.

Bluthochdruck: Menschen mit einem anspruchsvollen und aufreibenden Lebensstil sind dem Risiko des Bluthochdrucks (Hypertension) ausgesetzt. Diese Krankheit zeigt keine warnenden Symptome, sondern führt häufig zu einem Schlaganfall, Herzinfarkt oder zu Arteriosklerose (Aderverkalkung). Floaten kann eine direkte Senkung des Bluthochdrucks und einen verlangsamten Herzschlag herbeiführen. Durch regelmäßiges Floaten kann dieser Effekt instand gehalten werden.

Schmerzen: Außer der Tatsache, dass Floaten der optimalen Stressbekämpfung dient, ist die lindernde Wirkung auch bei Asthma, Arthritis, Multiple Sklerose, bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen sowie Herz- und Kreislauferkrankungen erwiesen. Beschwerden, die auf Verspannungen zurückzuführen sind, wie Migräne, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit, werden schnell und effektiv angepackt, während das Freiwerden von Endorphinen die meisten Formen chronischen Schmerzes lindert.

Floaten im Kristallsalz: Natürliches Kristallsalz ist die hochwertigste Form von Natursalz. Entgegen dem Steinsalz sind die in Kristallsalz gebundenen Minerale und Spurenelemente in kolloidaler (nicht gelöster Stoff) Form gebunden. Dies ermöglicht es dem Körper die notwendige Aufnahme der natürlichen Antagonisten (Gegenspieler), wie Kalium, Magnesium und Kalzium sowie aller daran beteiligten Spurenelemente zu gewährleisten.

Natursalz ist durch die Austrocknung der Urmeere entstanden. Die für die Austrocknung der Meere verantwortliche Sonnenenergie ist in jedem atomaren Salzgitterbaustein als die bekannten Biophotonen gebunden. Um die natürlichen Elemente von Salz wieder zu ionisieren bzw. die atomaren Gitterkräfte der Salze zu überwinden, muss die gleiche Menge an Energie aufgewendet werden, welche für den Aufbau des atomaren Salzgitters verantwortlich war. Beim Schmelzen von Salz sind 800 Grad Celsius notwendig. Umso erstaunlicher ist es, dass Wasser die natürlichen Gitterkräfte von Salz überwinden kann. Bei diesem Vorgang, den wir als Hydratation bezeichnen, werden ohne zusätzlichen Energieaufwand die im Salz gespeicherten Biophotonen in der dabei entstehenden Natursole freigesetzt. Die Wichtigkeit von Natursalz für die gesunde Aufrechterhaltung unseres Körpers wird uns umso deutlicher bei dem Vergleich von Meerwasser mit unserem Blut. Unsere Körperflüssigkeiten enthalten die gleichen Salze in fast den gleichen Mischungsverhältnissen wie das Meerwasser bzw. die aus dem Meerwasser entstandenen Natursalze. Mit anderen Worten:

Unser Blut ist nichts anderes als verändertes Meerwasser. Meerwasser enthält 84 Elemente. Die gleichen 84 Elemente können in unserem Organismus nachgewiesen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass die 84 essentiellen Lebens Elemente notwendig sind, um natürliche Gesundheit zu gewährleisten.

Nicht nur aus chemischer Sicht ist reines Natursalz für unseren Körper von notwendiger Bedeutung, sondern gerade den biophysikalischen Eigenschaften von Natursalz wird immer mehr Beachtung geschenkt. Bei Natursole handelt es sich förmlich um ein messbares Energiemeer, welches unseren Körper positiv beeinflussen kann. Vornehmlich sind folgende Natursalzanwendungen im Rahmen einer therapeutischen Kur bekannt und empfehlenswert: Das Solebad bei Hauterkrankungen (Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, irritierte Hautverhältnisse), bei Rheuma und Gelenkerkrankungen, zur Rekonvaleszenz nach Operationen, bei Frauenerkrankungen und Kindern mit Infektneigungen sowie zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Entschlackung des Körpers.

Aus dem Solebad dringen die Mineralstoffe in Form von Ionen in die Haut ein. Osmotische wie auch ionale Reize, welche natürliches Zellwachstum hervorrufen, werden an die lebenden Zellschichten verteilt und bewirken tiefgreifende Änderungen im Hautstoffwechsel. Bioenergetische Schwachstellen werden ausgeglichen und der körpereigene Stromfluss wird aktiviert. Organfunktionen treten in Resonanz mit der Schwingungsfrequenz der Natursole. Der natürliche Regelmechanismus des Körpers, die so genannte Homöostase, wird eingeleitet.

7. Schneller lernen und effektives Selbstmanagement

Da der Geist während des Floatens frei von externen Einflüssen ist, können neue Informationen schneller sehr tief aufgenommen werden. Der Lernprozess wird im Theta-Zustand beschleunigt.

Lernen & Bewusstseinszustände: Studien haben erwiesen, dass Säuglinge und Kleinkinder einen Großteil ihrer Zeit im Theta-Zustand verbringen. Je älter sie werden, desto mehr wechseln sie in die Alphafrequenzen (zwischen 8 und 12 Hz) über. Ab dem 10./11. Lebensjahr überwiegt der normale Bewusstseinszustand der Erwachsenen, der Beta-Zustand (13 bis 30 Hz), der bis zum Lebensende erhalten bleibt. Im Theta-Zustand ist das Lernvermögen ideal, (Man sieht es daran, wie schnell und mühelos Babys lernen) und die Fähigkeit für Visualisierung und Autosuggestion ist enorm gesteigert. Im Schwebegrad gewinnt man diese latente Fähigkeit zurück und kann sie benutzen.

Mentales Training & Audiosystem: Um dieses geistige Potential vollständig zu nutzen, ist das moderne Floatarium mit Lautsprechern ausgestattet. Informationen können auf diese Weise effektiv und wirkungsvoll aufgenommen werden, während die schwebende Person sich in einem tiefen Entspannungszustand befindet. So kann man die vielseitigen Möglichkeiten des mentalen Trainings, z.B. mit CD-Programmen, nutzen.

Zwanghafte Verhaltensmuster: Die subtilen geistigen und körperlichen Effekte des Floatens steigern die Kräfte der emotionalen Beherrschung und das Gefühl des Wohlbefindens gewaltig. Negative Emotionen und unerwünschte Gewohnheiten scheinen sich aufzulösen. Nikotin- und Alkoholsucht sowie Gewichtsprobleme lassen sich leichter und wirkungsvoller überwinden. Untersuchungen ergaben, dass solche zwanghaften Verhaltensmuster mit der Endorphinkonzentration im Körper zusammenhängen. Wenn das Gehirn zur Endorphinproduktion angespornt wird, werden diese Probleme beim Floaten schon an der Wurzel gepackt. Laut Aussagen von Fachleuten des amerikanischen NIMH (National Institut of Health), ist Floaten die einzige Technik, die erwiesenermaßen auf lange Sicht wirkungsvoll ist. Untersuchungen von Rauchern, die das Rauchen aufgeben bzw. stark einschränken möchten, zeigen eine Erfolgsquote von 81%, bei der Senkung des Alkoholkonsums von 61% sowie ähnliche Ergebnisse im Kampf gegen Übergewicht. Im tiefen Theta-Zustand erhält man einen größeren Zugang zur Kontrolle über die unterbewussten geistigen Prozesse. Durch das Erkennen von tief eingepprägten Verhaltensmustern ist man nun in der Lage die sich negativ auswirkenden Verhaltensweisen durch Ursachenerkennung aufzulösen.

8. Eine neue Dimension im Fitness- und Sporttraining

Muskelentwicklung: Floaten optimiert die Vorteile von Fitness- und Sporttraining. Dort stimulieren intensive Übungen die Muskelentwicklung. Die wirkliche Kraftsteigerung vollzieht sich jedoch während der Entspannung - normalerweise 30 bis 40 Stunden nach dem Stimulus. Die tiefe Entspannung im Schwebegrad verbessert den Blutkreislauf und steigert Wachstum und Regeneration des Muskelgewebes.

Milchsäure/Lactat: Schweres körperliches Training kann zu einer schnellen Anreicherung von Milchsäure/Lactat in den Muskeln führen, welche wir als Schmerz, Müdigkeit und Krampf erfahren (Muskelkater). Diese Effekte können einige Tage anhalten. Darüber hinaus wird auch ein Zusammenhang mit Gefühlen, wie Depression und Unruhe, eine Art Zusammenbruch nach einer Anstrengung, gesehen. Floaten kann die Auswirkungen der Milchsäure reduzieren und andere Anfallstoffe aus dem Körper entfernen. Das reduziert auch das Risiko des "Übertrainierens".

Muskelansteuerung: Die meisten Sportverletzungen rühren nicht vom Kontakt, z.B. mit dem Sportgerät her, sondern von der falschen Muskelanspannung. Floaten lockert erwiesenermaßen die Muskeln. Athleten erreichen einen höheren Beherrschungsgrad über ihr autonomes Nervensystem, wodurch sich das Risiko auf Verletzungen während des Trainings oder im Wettstreit verringert. Und selbst wenn Verletzungen auftreten, beschleunigt Floaten den Regenerationsvorgang und mindert die Schmerzen durch die Produktion von Endorphinen. Synchronismus von Körper, Geist und Gefühl: Eine athletische Spitzenleistung hängt von dem Zusammenspiel von körperlichen, geistigen und emotionalen Fertigkeiten ab. Moderne Trainingsmethoden sind darauf ausgerichtet, dem Athleten zu helfen, sein Inneres zu beherrschen und einen selbstbeherrschten Synchronismus von Körper, Geist und Gefühl zu entwickeln, der den sportlichen Meister auszeichnet. Die wirkungsvollste psychologische Technik, um gleichzeitig Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen aufzubauen,

ist die Visualisierung. Im Schwebegrad kann der Athlet den Konzentrationsgrad erreichen, der für eine Visualisierung mit starkem Einfluss auf die Leistung erforderlich ist. Diese Technik gehört zu den allerneuesten Entwicklungen in der Sportwissenschaft. Schwebegrader, die im Sporttraining eingesetzt werden, sind häufig mit Videobildschirmen ausgestattet. Im Schwebegrad gelangt der Athlet in einen entspannten, konzentrierten und sehr aufnahmefähigen Theta-Zustand des Gehirns. Anstatt sich eine perfekte Leistung vorzustellen, betrachtet der Athlet Wiederholungen exakt durchgeführter Bewegungsabläufe auf dem Bildschirm (bis 1000 Wiederholungen pro Stunde). Perfekte Sporttechnik kann als konditioneller Respon in das neuromuskuläre System programmiert werden. Studien an der Universität Stanford zeigen, dass eine Stunde dieser "Muskelgedächtnisprogrammierungsmethode" besser ist als 10 Stunden wiederholten Übens auf dem Platz.

9. 50 Jahre Floating Erfahrung und wissenschaftliche Bestätigung

Bereits 1954 erforschte der bekannte amerikanische Gehirn- und Delphinforscher Prof. Dr. med. John C. Lilly den menschlichen Schwebegrad. Seit den sechziger Jahren wird das Floaten in klinischen Laboratorien eingesetzt. In dieser Hinsicht ist es einzigartig. Die Wirkungen der Restricted Environmental Stimulation Technique (R.E.S.T.) wurden in Stanford, Harvard, Yale und in zahlreichen anderen Universitäten, Krankenhäusern und Sportinstituten untersucht und dokumentiert. Die professionelle und wissenschaftliche Arbeit mit dem Schwebegrad wird von der IRIS (International REST Investigation Society) in New York koordiniert. Bislang gibt es weit über 2.500! Berichte und 17 international anerkannte Studien. Mehr als 99% von 500 Personen, die das Floaten in einem New Yorker Float-Center getestet haben, berichten über positive oder sogar euphorische Ergebnisse. In den USA benutzen seit Ende der 70er Jahre eine große Anzahl von Profisportlern, Künstlern, Managern etc. regelmäßig das Schwebegrad, und die Anzahl der Floater nimmt stetig zu. Heute gehören Schwebegrader zunehmend auch in Europa zu den Highlights im Wellnessbereich. Aber auch Kliniken und Praxen bieten das Floaten zur ergänzenden Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowie zur Rehabilitation mit großem Erfolg an.

10. Gibt es negative Nebenwirkungen beim Floaten?

Alle Wirkungen tiefer Entspannung der Sinne sind wohltuend und wirken gleichzeitig auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Das Floaten ist die schnellste, einfachste und sicherste Art und Weise, eine enorme Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen, da es hilft, den Geist und Körper möglichst effizient zu nutzen. Es sind keine Nebenwirkungen bekannt, jedoch gibt es einige wenige Krankheitsbilder, bei denen vom Floaten abgeraten wird bzw. ein Arzt befragt werden sollte. Im Allgemeinen berichten Menschen, die zum ersten Mal floaten, dass es eine der angenehmsten Erfahrungen ihres Lebens war, obwohl es 3 bis 5 Anwendungen dauern kann, bevor man sich völlig in der Umgebung akklimatisiert hat. Während der ersten Anwendungen kommen große Mengen angestauter Muskel- und Nervenspannung, die häufig unbewusst im Körper "eingeschlossen" sind, frei. Danach beginnt der Körper sich zu regenerieren, um das natürliche Gleichgewicht des Stoffwechsels wieder herzustellen.

11. Wie häufig sollte man floaten?

Das Floaten löst im Körper eine natürliche Reaktion aus, den parasympathischen Respon. Bei jedem Aufenthalt im Schwebegrad wird der Respon verstärkt. Regelmäßiges Floaten bietet eine Kombination von Vorteilen, wenn der Körper "lernt", sich tief zu entspannen. Normalerweise dauert eine Anwendung 60 Minuten. Wer das Floating-Erlebnis aber intensivieren will, kann die Dauer der Anwendungen durchaus auf 90 bis 120 Min verlängern. Die Häufigkeit der Anwendungen ist ebenfalls eine Frage individueller Vorlieben und therapeutischer Empfehlungen. Endorphine (Glückshormone), die durch das Floaten in großen Mengen produziert werden, kann man bis zu einer Woche lang im Blut nachweisen. Daher empfiehlt es sich, dass Menschen mit einem hektischen Leben oder die, die das Schwebegrad aus therapeutischer Sicht benutzen, sich ein- bis dreimal pro Woche treiben lassen. Um langfristige Erfolge zu erzielen, sollte man das Floaten über einige Wochen betreiben. Später kann man sich ein- bis zweimal pro Monat oder nach Belieben von dem Zauber der Schwerelosigkeit und der absoluten Ruhe beglücken lassen.

12. Ein Erfahrungsbericht

"Ich steige in das Schwebepad und lasse meinen Körper langsam in das warme, samtig weiche Wasser gleiten. Ich schwebe und bin fasziniert von diesem Zustand. Es ist völlig still geworden, und ich fühle mich am angenehmsten Ort der Welt.

Schon nach kurzer Zeit durchflutet mich ein Gefühl von tiefem Wohlbefinden und absoluter Entspannung. Meine Gedanken werden klar und frei. Es ist, als ob ich träume und doch wach bin. Ich spüre Weite, Freiheit und ein überwältigendes Glücksgefühl. Wie überaus angenehm es ist, allein an diesem Ort zu sein. Das Licht geht an, ich kann kaum glauben, dass eine Stunde vergangen ist. Raum und Zeit haben völlig an Bedeutung verloren. Ich steige aus dieser geborgenen Atmosphäre heraus und lande wieder in der "Realität". Ich fühle mich wie neu geboren - meine Batterien sind wieder völlig aufgeladen.

Schön, dass es so etwas Wunderbares gibt. Ich freue mich schon auf meinen nächsten Besuch im Schwebepad".

Instinktiv weiß jeder von uns, dass in jedem Aspekt unseres täglichen Lebens (Arbeit, Beziehungen, Hobbys usw.) alles besser verläuft, wenn wir entspannt und fröhlich sind. Das Floaten vermittelt eine tiefe, ganz neue Erfahrung - die wohl reinste Form von Regeneration, Vitalisierung und Bewusstwerdung. Regelmäßige Anwender bestätigen, dass Floaten einen außergewöhnlich positiven Einfluss auf alle Lebensbereiche hat.

13. Einige wissenschaftlich belegte Effekte in Kurzform

- Wirkungsvolle Tiefenentspannung
- Körperliche und geistige Revitalisierung
- Enormer Stressabbau und erhöhte, lang anhaltende Stressresistenz im Alltag
- Die Körperproduktion natürlicher Endorphine steigt, dadurch gesteigertes Wohlbefinden
- Entlastung von Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenken
- Lösung akuter und chronischer Verspannungen
- Linderung von Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen, Gelenkbeschwerden, Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Zerrungen, Verstauchungen etc.
- Senkung von zu hohem Blutdruck
- Erweiterung von Blut- und Kapillargefäßen - vermehrter Blutfluss zu allen (Hirn-) Zellen
- Deutliche Reduzierung von Biochemikalien wie Cortison, ACTH, Lactat, Adrenalin in der Blutbahn
- Hilfe bei Ängsten, Depressionen, Nervosität, Traumata, Schlafstörungen, Platzangst etc.
- Stärkung der Abwehrkräfte und Beschleunigung der Selbstheilungsprozesse - besonders nach Unfällen, Sportverletzungen, Brüchen, Operationen
- Motivationsschub für positive Gewohnheitsveränderungen, mehr Selbstvertrauen
- Seelisches und geistiges Gleichgewicht durch Balancierung der beiden Gehirnhälften
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und Offenheit
- Unterstützung bei Meditation, Autogenem Training und Superlearning

14. Für wen empfiehlt sich Floaten?

Sehr zu empfehlen auch für Schwangere, sportlich Aktive, Künstler, Manager etc.