



Floatinstructies

ONTDEK DE WERELD
VAN FLOATEN & ONTSPANNING



FLOATEN IS A MOMENT
OF JOY & HEALTH

**Leuk dat je komt floaten by ROOTZ!
Voorafgaand aan jouw floatsessie leggen
wij jou graag een aantal praktische zaken
uit. Hieronder volgen wat richtlijnen om je
optimaal voor te bereiden.**

- Maak voorafgaand aan je floatsessie gebruik van het toilet;
- Verwijder je sieraden;
- Stap eerst even kort onder de douche voordat je in de floatcabine stapt, gebruik hierbij geen shampoo en/of douchegel en droog na het douchen je gezicht;
- Doe de oordoppen in die klaarliggen;
- Indien je kleine wondjes hebt, smeer er dan een dun laagje vaseline over tegen het zout;
- Vrouwen kunnen desgewenst op de intieme delen een laagje vaseline aanbrengen om het prikkend/stekend gevoel van het zout tegen te gaan;
- Stap voorzichtig in het water, ga in het midden van het floatcabine zitten en ga vervolgens rustig liggen, je bent nu aan het floaten;
- Met de knoppen bij de deur kun je het licht bedienen voor als je het fijn vindt om in het donker te liggen of juist een sterrenhemel aan te zetten.
- Leg je armen in een ontspannen en comfortabele houding;
- Misschien voel je een beetje spanning in je nek, probeer dan je hoofd wat meer ontspannen in het water te laten rusten; dat je oren onder water komen is geen probleem, hiervoor gebruik je de oordopjes; maak je vooral geen zorgen: je hoofd zal niet zinken;
- Als je nog steeds spanning voelt, plaats dan je armen naast je hoofd;
- Vergeet niet dat er veel zout in het water zit, dus kom niet met je handen aan je gezicht; zo voorkom je dat het zoute water in je ogen komt; gebruik eventueel het kleine handdoekje in de floatcabine;
- De muziek zal nog circa 10 tot 12 minuten aanstaan om je te helpen te ontspannen; daarna is het 40 minuten volledig stil;
- Probeer je gedachten de vrije loop te laten; ook al heb je veel verschillende gedachten, laat het gewoon gebeuren, dit is een vorm van ontladen; probeer je gedachten niet te sturen;
- Wanneer de muziek weer aangaat is het tijd om de floatcabine te verlaten, hierna zal de pomp aangaan en gaat het water bewegen;
- Om de floatcabine te verlaten, ga je eerst rustig zitten en doet je het licht indien deze uit is weer aan; sta langzaam op, laat jezelf even "uitlekken" en stap vervolgens uit de floatcabine.
- Maak opnieuw gebruik van de douche, deze keer wel met shampoo, en douchegel;
- Spoel je oren goed af met water tijdens het douchen (zonder shampoo of douchegel), zodat er geen zoutresten achterblijven in je oren;
- Gooi de gebruikte oordoppen in het prullenbakje;
- Nadat je weer bent aangekleed, kun je gebruik maken tafel in de gang om je haar te föhnen.
- Hierna is het belangrijk dat je minimaal 10 minuten in onze lounge ruimte verblijft; zie deze 10 minuten als overgang terug in de wereld buiten, dus onderschat deze fase svp niet; als je direct weer naar buiten stapt, zal dit de effecten van het floaten verminderen.



Floatinstructies (vervolg)

Na 3x floaten ga je pas echt in staat zijn om het maximale uit de floatsessie te halen. Je zult waarschijnlijk de 2e en 3e floatsessie heel anders ervaren dan de 1e sessie.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- de ontspanning is veel dieper en vindt sneller plaats;
- je begint je meer thuis te voelen in en met ons floatcentrum en de regels van het floaten;
- de effecten van het floaten zijn cumulatief, dat wil zeggen dat de effecten worden versterkt als er niet teveel tijd verstrijkt tussen twee floatsessies in.

De eerste keer floaten bevat meestal goed, de keren daarna zijn vaak nog beter. Onze medewerkers zijn er ook voor het delen van jouw ervaringen na je floatsessie. Als je vragen hebt over je floatsessie of jouw ervaringen, stel deze dan gerust aan ons. Het is net zo belangrijk om je ervaring te begrijpen, als de beleving van de floatsessie zelf.

De allereerste floatsessie:

In een donkere, stille en aangename omgeving drijf je op zout water, aangepast aan je lichaamstemperatuur. Je ervaart dit alsof je gewichtloos door de ruimte zweeft.

Jouw ervaring hangt af van je gemoedstoestand en je eigen verwachtingen.

Reacties na het floaten liggen tussen euforie en verveling; de meest voorkomende reactie is het gevoel van totale ontspanning. Maak je geen zorgen over hoe je reageert op de eerste floatsessie. Dat kan heel verschillend zijn.

Normaal gesproken bent je een groot gedeelte van de eerste floatsessie bezig om gewend te raken aan de nieuwe omgeving. In het begin ben je je misschien bewust van je ademhaling en het ritme van je hart. Dit is een goed teken. Doordat er geen externe factoren {licht, geluid} aanwezig zijn, draagt dit bewustzijn mee aan de ontspanning.

Tijdens het ontspannen voel je in bepaalde gebieden van je lichaam misschien meer spanning en weigeren deze zich volledig te ontspannen. Dit kan een gevolg zijn van (oude) blessures of van de spieren eromheen.

Je kunt en mag op elk moment uit de floatcabine stappen. Dit heeft u helemaal zelf in de hand.

Genieten maar!



Wij verheugen ons om jou te ontmoeten bij floatcentrum ROOTZ!

Vitale groet, Mirjam Dreijer

