



Veel gestelde vragen

ONTDEK DE WERELD
VAN FLOATEN & ONTSPANNING



FLOATEN IS A MOMENT
OF JOY & HEALTH



FLOATEN by ROOTZ!

Wat is floaten?

Tijdens het floaten drijf je in een bad met warm water (± 30 cm diep) dat een hoge concentratie Epsom zout bevat & rijk is aan magnesium. De temperatuur van het water staat gelijk aan jouw lichaamstemperatuur. Daardoor voelt het alsof je zweeft, wat zorgt voor een diepe ontspanning voor body & mind! Een bijzondere ervaring!

Voor wie is het geschikt?

Floaten is geschikt voor iedereen. Of je nu toe bent aan rust na een hectische periode, je sneller wilt herstellen van een sportblessure of aan de slag wilt met angst- of burn-out klachten, floaten is een van de meest effectieve manieren om écht te ontspannen.

Het floaten brengt je in zo'n ontspannen staat, dat jouw hersenactiviteit terug wordt gebracht naar theta-golven. Dit gebeurt bv. ook tijdens de REM-slaap, de fase waarin je droomt en alle indrukken van de dag verwerkt. Alleen ben je nu volledig bij bewustzijn (al is de kans aanwezig dat je heerlijk in slaap valt tijdens een sessie)! Vergelijk het met een diepe meditatie, zonder dat je afgeleid kan worden door prikkels uit jouw omgeving.

Daardoor zorgt floaten naast ontspanning voor body & mind ook voor een groter zelfbewustzijn, wat weer tot waardevolle inzichten kan leiden!

We raden ± 3 sessies aan om te wennen aan de ervaring en om de effecten van het floaten steeds beter op te merken. Het is ook goed om de sessies in het begin (zeker wanneer je veel stress of vermoeidheid ervaart) iets korter na elkaar te plannen (bv. 2 weken ertussen). Daarna kun je het, afhankelijk van jouw levensstijl, weer terugbrengen naar 1 x per maand. De effecten van het floaten stapelen zich op, naarmate je het vaker doet!

Hoe lang duurt een floatsessie?

Een floatsessie duurt 70-75 minuten, waarvan je ± 60 minuten float. De rest van de tijd gebruik je voor het douchen en aankleden.

Kom je voor het eerst floaten? Dan vragen we je om iets eerder te komen: 10 minuten voor je afspraak. Zo hebben we de tijd om je uitleg en handige tips te geven voor het floaten. Heb je ons al vaker bezocht? Kom dan gewoon 5 minuten eerder dan op het tijdstip van jouw afspraak.

Na de floatsessie staat er een kop thee voor je klaar zodat je nog even kunt nagenieten. En, tegelijkertijd een fijn moment om weer te acclimatiseren, voor je weer naar huis gaat. Dit helpt ook om de positieve effecten te verlengen!



Wat mag ik meenemen naar een floatsessie?

Alleen jezelf! Je hebt jouw eigen privé ruimte tijdens het floaten, badkleding is dus ook niet nodig. Het mag natuurlijk wel als dit jou prettiger lijkt maar voor de beste ervaring raden we aan om zonder badkleding te floaten.

Draag je contactlenzen? Vergeet dan niet het lenzendoosje en vloeistof mee te nemen. Ook dit is geen must en ook geen probleem als je het vergeet. We adviseren het omdat het heel normaal is dat je tijdens het floaten even in slaap valt. Dit kan dan minder prettig zijn met lenzen in. Daarnaast lig je in water met een hoge concentratie (Epsom) zout. Dat kan dus prikken wanneer je per ongeluk in de ogen wrijft. Vandaar ons advies om de lenzen uit te doen!

Verder regelen wij de rest; zoals handdoeken, shampoo & douchegel, oordopjes. Buiten de floatcabine is er de gelegenheid om je haar te föhnen.

Indien je een klein wondje of sneetje hebt, raden je we aan om, voor je de floatcabine in stapt er een dun laagje vaseline op te smeren, zodat deze afgesloten is van het zoute water! De vaseline is ook bij ons aanwezig.

Hoe zit het met hygiëne?

Na elke floatsessie wordt het water langs een super effectief en speciaal hiervoor ontwikkeld zuiveringssysteem geleid. Je stapt dus altijd een cabine in dat gevuld is met gezuiverd water. Daarnaast wordt het water dagelijks getest op de kwaliteit!

Gaat mijn huid rimpelen door het floaten?

Nee, doordat het water een hoge concentratie Epsom zout (bitterzout) bevat, zal de huid niet gaan rimpelen! De PH waarde van het water ligt rond de 7. Dit betekent dat de zuurgraad van de huid wordt gerespecteerd.

Wat als ik in slaap val?

Dit is geen probleem. Doordat het water in de floatcabine een hoge concentratie zout bevat, blijf je gewoon drijven en hoef jij je geen zorgen te maken dat je 'koppie onder' gaat! Ook is er geen risico dat jij je omdraait wanneer je slaapt tijdens het floaten.

Dat gebeurt namelijk alleen wanneer de hersenen een prikkel krijgen dat de doorbloeding in het lichaam ergens niet goed loopt. In een floatcabine is de druk op jouw lichaam weg en is de doorbloeding optimaal. Hierdoor krijgen de hersenen geen prikkel om te draaien en blijf je stil liggen.

Ik ben claustrofobisch, kan ik dan wel komen floaten?

Allereerst vinden we het super belangrijk dat jij je op jouw gemak voelt. Daarom werken we met een floatcabine. Je kunt staan in de cabine, zo groot is het. Dit geeft een ruimtelijk gevoel. De cabine heeft een deur die je, naar wens kunt openen of sluiten.



Weet dat je ten alle tijde de cabine kunt verlaten!

De floatcabine staat in een floatkamer die je tijdens een floatsessie voor jezelf hebt. Daardoor is badkleding niet nodig. De floatkamer heeft een douchegelegenheid zodat jij je voor én na de floatsessie kunt douchen. Daarnaast heb je alle ruimte om je hier om te kleden.

Hebben jullie cadeaubonnen?

Jazeker; wij hebben cadeaubonnen waarmee je een ander heerlijk in de watten legt. Je vindt ze in onze shop. Wij sturen de cadeaubonnen per post toe en zorgen voor een feestelijke verpakking. De prijs voor een bon per post ligt wat hoger omdat de verzendkosten er dan bij inbegrepen zitten.

Kan ik komen floaten tijdens mijn menstruatie?

Het is niet mogelijk om te komen floaten wanneer je ongesteld bent.

Met aandacht en zorg waarborgen we de hoge kwaliteit van het water in de floatcabine. Daarom een vriendelijk verzoek om geen floatsessie te plannen tijdens de menstruatie. Heb je al een afspraak staan, dan gaan we deze in overleg met jou verplaatsen.

Kunnen wij met z'n tweeën samen in 1 floatcabine floaten?

Nee, onze floatcabine is wel erg ruim maar toch echt voor 1 persoon gemaakt. Vooral omdat je dan maximaal profiteert van alle positieve effecten. Je kunt wel een floatsessie boeken voor twee personen inclusief massage, dan wissel je om en om. Een ontspannen uitje.

Je krijgt een eigen floatsessie zodat je echt even kunt opladen en ontspannen. Na het floaten is er dan de gelegenheid om de ervaringen uit te wisselen onder het genot van een kop thee!

Wel is het mogelijk om met je kind (tot 10 jaar) te komen floaten om samen te ervaren.

Kan ik op locatie ook met contant geld of een creditcard betalen?

Ja, dit kan! Bel of mail ons dan op 06-50212614 / info@rootz.info om een floatsessie te boeken. Ons boekingsstelsel biedt namelijk geen mogelijkheid om aan te geven dat je op locatie wilt betalen.



FLOATEN & ZWANGERSCHAP

Floaten laat jou gewichtsloos drijven en geeft je nieuwe energie. In een floatcabine mag je helemaal even tot rust komen en herladen. Je kleintje die dobert in jouw buik en jij die dobert in een heilzaam warm en magnesiumrijk bassin.

Ik ben zwanger, kan ik dan floaten?

Dat mag zeker! Het is zelfs heel erg goed voor je. Tijdens het floaten ontspant je hele lichaam. Dat is onder andere fijn voor je wervelkolom, die door het dragen van de baby extra wordt belast. Daarnaast kan het floaten je meer rust in je hoofd geven. Uit je hoofd in je buik!

Hoe lekker is het dan om je af en toe even terug te trekken in je eigen, warme bubbel, samen met je kindje? Terwijl de wereld om jullie heen door draait, zitten jullie samen in jullie eigen cocon. Zonder alle prikkels en afleidingen.... Het is niet voor niets dat floaten zorgt voor een betere binding met je kindje!

Door het drijven valt de druk op jouw lichaam even volledig weg, waardoor je echt even ontspant. Het zorgt voor een betere doorbloeding van de spieren, en dat is bv. heel fijn voor de rugspieren. 1 uur floaten staat daarnaast gelijk aan \pm 5 uur slaap en dat is natuurlijk heerlijk wanneer jij je vermoeid voelt.

Vanaf wanneer floaten als je zwanger bent?

We raden aan om te starten met floaten bij drie maanden zwangerschap. Dan begint je kindje echt te groeien en is het floaten extra speciaal. Maar in principe ben je altijd welkom, ook als je net of nog helemaal niet zwanger bent. We raden het aan van 3 tot 8 maanden tijdens je zwangerschap.

Mag je nog floaten als je 38 weken zwanger bent?

Dat mag en kan gewoon! De meeste vrouwen zijn aan het einde van hun zwangerschap wel wat minder mobiel. Het kan dan lastiger zijn om de floatcabine in- en uit te stappen. Dus voor je eigen veiligheid, kun je beter weer komen floaten na de zwangerschap.

Wanneer je erg last hebt van misselijkheid of dat je kampt met bepaalde medische indicaties, zoals een extreem hoge- of lage bloeddruk, zwangerschapsdiabetes of een andere aandoening, adviseren we altijd om eerst te overleggen met de huisarts of verloskundige.

Floaten als je zwanger bent

Floaten geeft een ervaring die zowel nieuw als bekend is. Niemand van ons kan zich herinneren hoe het was om in de baarmoeder rond te drijven. Maar het ronddobberen in een bassin met warm water met daarboven lucht, die dezelfde temperatuur als het water heeft, komt wel heel dicht in de buurt van de veilige 9 maanden in de buik.



Terug naar het prenatale stadium

Eigenlijk ga je dus terug naar het prenatale stadium. Met het verschil dat je veel meer ruimte hebt en het maar een uurtje duurt. En dan is er nog de hoge hoeveelheid magnesium. Hierdoor blijf je drijven zonder dat je daar iets voor hoeft te doen. Je sluit je ogen en bent je even niet bewust van tijd, ruimte en het gewicht van jouw lichaam. Het voelt ontspannen en biedt meerdere voordelen. Zowel voor jezelf als voor het nieuwe leven in je buik.

Voordelen van floaten voor zwangere vrouwen

Tijdens de zwangerschap kun je allerlei kwaaltjes ontwikkelen, zoals rugpijn en last van je schouders. Herken je dat? Dan zal floaten echt een uitkomst zijn. Doordat er tijdens het drijven geen zwaartekracht is, valt de druk op je lichaam volledig weg. Je harde spieren kunnen zich ontspannen en raken beter doorbloed. Verder zorgt de horizontale ligging voor een betere circulatie van je lichaamsvocht. Zo voorkom je dat al het vocht zich in je voeten of enkels gaat zitten. En voor een ongeboren baby is het belangrijk dat de moeder zich ontspant. Dan kunnen er meer voedingsstoffen en zuurstof naar de baarmoeder gaan.

Totale ontspanning voor moeder en kind

De harmonie en rust die je voelt tijdens het floaten is een weldaad voor jou én je baby. Als jij volledig tot rust komt, voelt het kindje in je buik dat ook. Daarnaast voelt de baby de aangenaam zachte, deinende bewegingen die jouw lichaam in het floatbassin maakt. Floaten verhoogt ook het bewustzijn. Je ervaart je eigen lichaam en de aanwezigheid van je kindje beter dan in je dagelijks leven. Dit maakt floaten tot een unieke ervaring voor moeder en kind.

Extra magnesium tijdens je zwangerschap

Dat magnesium belangrijk voor je is, hoeven we jou waarschijnlijk niet te vertellen. Maar wist je dat je tijdens de zwangerschap 20% tot 40% extra magnesium nodig hebt? Als je bijvoorbeeld 's nachts kramp krijgt in je kuit, dan kan dit een teken zijn dat je te weinig magnesium hebt.

Magnesium wordt het beste en het snelste opgenomen via je huid. Omdat je tijdens het floaten in een bad vol magnesium ligt, krijgt je lichaam gelijk een boost. Terwijl jij rustig aan het dobberen bent, absorbeert jouw huid het magnesium. In no time wordt jouw tekort weer aangevuld! Goed om te weten: overdosering bestaat niet met magnesium. Je hoeft dus niet bang te zijn dat floaten te veel van het goede is.

Floaten verbetert de bloedsomloop

Floaten zorgt voor een gelijkmatige bloedsomloop en vermindert vochtophopingen in de armen en benen. De lymfedoorstroming krijgt dus ook een zetje. Jouw zware benen en gezwollen enkels zullen je dankbaar zijn...



Floaten verlicht rugpijn

Rugpijn is een van de vervelendste kwaaltjes die veel aanstaande moeders, vooral tegen het einde van hun zwangerschap, ervaren. Meestal komt de rugpijn door de overbelasting van de wervelkolom. Dat hoort nu eenmaal bij het dragen van een kind en een paar liter vruchtwater. Regelmatige floatsessies kunnen deze klachten enorm verlichten. Veel zwangeren ervaren het als een enorme opluchting als de druk op de rug en schouders tijdens een floatsessie even helemaal wegvalt.

Kan ik floaten combineren met een zwangerschapsmassage?

Jazeker! Dat raden we zelfs aan. Eerst ga je lekker floaten om je lichaam tot rust te brengen en je gedachten los te laten. Daarna neem je, helemaal ontspannen, plaats op de massagetafel. Dan krijg je een ontspannende zwangerschapsmassage waarbij we rekening houden met hoeveel weken of maanden je zwanger bent.

Wellnessuitje tijdens zwangerschapsverlof

Wist je dat je floatsessie ook kunt combineren met een zwangerschapsmassage? Dan heb je het beste van twee werelden. Bij ROOTZ! komen je samen om te floaten én voor een ontspanningsmassage. Een fijne treat om de laatste weken voor je verlof mee door te komen, of om jezelf tijdens je verlof in de watten te leggen. Dit arrangement hebben we trouwens ook voor twee personen voor Mommy & Daddy to be. Reserveer bij ons floaten voor twee personen.

Floaten na je zwangerschap

Voordat je het weet zijn die negen maanden alweer voorbij. Hopelijk zit je nu gezellig met je gezin op een roze babywolk. Maar alle kersverse ouders weten dat je daar wel eens vanaf valt... Want wat voel je je soms uitgeput. En die gebroken nachten waarvan je wist dat ze zouden komen? Die vallen stiekem best wel tegen.

Geen zorgen, ook dan kun je terugvallen op een heerlijke floatsessie. Een uur zonder flesjes, luiers, geluiden en andere prikkels. Even helemaal niks. En wist je dat een uur floaten gelijk staat aan vier tot vijf uur slaap in energie? Dus reserveer jouw floatsessie om even lekker op te laden.

Hoe reserveer ik een floatsessie?

Je reserveert makkelijk online via onze website: [Maak een afspraak - Rootz!](#), daar kun je een tijdslot voor een floatsessie kiezen of een arrangement selecteren.

Wij verheugen ons om jou te ontmoeten bij floatcentrum ROOTZ!

Vitale groet, Mirjam Dreijer

