

Floatinginformationen

Liebe Gäste,

wir freuen uns, Sie bald als Float-Gast in unserer „Salzperle“ begrüßen zu dürfen. Gerne möchten wir Sie vorab mit einigen Informationen und wichtigen Hinweisen vertraut machen. Bitte lesen Sie dieses Hinweisblatt **VOR** Ihrem Besuch bei uns.

Was sollten Sie zur Vorbereitung Ihres Float- Erlebnisses wissen?

- Planen Sie für Ihr Floaterlebnis eine Dauer von ca. 2-3 Stunden ein und vereinbaren Sie mit uns einen Termin.
- Bringen Sie sich einen Bademantel, zusätzliches Handtuch und Badelatschen mit. (Alternativ stellen wir Ihnen gern Bademantel und Handtuch gegen eine Leihgebühr von 5 Euro sowie Frotteeslipper für 2 Euro zur Verfügung)
- Während der Schwangerschaft ist das Floaten grundsätzlich sehr angenehm und bis zum 8. Monat völlig unproblematisch. Bitte halten Sie vorher trotzdem Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Hebamme.
- Sollten Sie das erste Mal floaten und Sie sich unsicher sein, können Sie auch unser Schnupperfloat-Angebot (45 min.) wählen und sich bei einer Wiederholung auf die empfohlene Floatzeit von 60min steigern. Für Paarfloating-Gäste sind auch für das 1. Float bereits 60min ratsam, da 2 Personen meist zeitlich unterschiedliche Entspannungsverläufe haben und sonst unter Umständen die Floatzeit für den einen oder beide als „zu kurz“ empfunden wird.
- Sie können bei uns jeweils bis zum Start des Floatprogramms Ihre gewünschte Floatzeit wählen. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern und geben unsere Erfahrungen weiter. Beachten Sie, dass ggf. erst mehrere Floatingsitzungen in Folge dazu beitragen, nachhaltige Tiefenentspannung zu erlangen und das Entspannungsgefühl für viele Tage mitzunehmen.
- Ein vorheriger WC-Besuch ist zu empfehlen, damit das Floaterlebnis nicht gestört wird.
- Schmuck / Uhr/ Körperschmuck sollte vorher abgelegt werden. Wir empfehlen das Floaten ohne Badebekleidung.
- Haben Sie empfindliche Ohren? Gerne stellen wir Ihnen Ohrstöpsel zur Verfügung.
- Vor dem Floaten verwenden Sie bitte zum Duschen unser ph-neutrales Duschbad / Shampoo.
- Für ein entspanntes Floaterlebnis zu zweit wird während des Schwebens absolute Ruhe empfohlen.
- Erfahrene Floatinggäste können während des Floatens auch völlige Stille und Dunkelheit erleben. (Reizreduktion)
- Vor dem Ausstieg aus der Wanne streifen Sie bitte die Sole von Ihrer Haut / aus dem Haar und duschen dann Körper und Haare nur „kurz“ mit klarem Wasser ab, da die Sole Ihre Haut und Kopfhaut pflegt.
- Nach Ihrem Float-Erlebnis genießen Sie noch eine angenehme Ruhezeit in unserer Ruhelounge. Wir empfehlen Ihnen aus unserem Angebot neutrale Flüssigkeiten wie z. B. Wasser, Traubenschorle, Apfelsaft oder Kokoswasser zu sich zu nehmen. Sie erhalten von uns ein kleines Solegetränk zur basischen Regulierung und eine kleine Knabberlei.
- Gern können Sie nach dem Floating z.B. eine sanfte Aromaöl-, intensivere Sport- bzw. verwöhnende Fuß-Massage oder als besonderes Highlight auch unser hawaiianisches Lomi-Lomi-Massageritual genießen. Unser komplettes Angebot inkl. entsprechender Empfehlungen zur Abrundung Ihres Float-Erlebnisses finden Sie unter www.salzperle-berlin.de.

Bitte beachten Sie auch, wann Sie nicht floaten sollten:

- bei offenen Wunden / akute und offene Hautkrankheiten (z. B. Neurodermitis)
- bei offenem Trommelfell, mit Gips- oder anderen Verbänden
- bei Verwendung von Selbstbräunungscremes und frisch gefärbten Haaren (bitte mind. 1 Woche warten oder 1* waschen)
- bei Alkohol- oder Drogenkonsum / oder der Einnahme bewusstseinsverändernder Mittel
- Mit einer frischen Körperrasur, da die starke Sole brennt. Auch das Abdecken der Hautstellen mit Vaseline oder ähnlichen Mitteln ist aus hygienischen Gründen nicht zu empfehlen.
- Bei Schilddrüsenerkrankungen (Überfunktion, warmen Knoten) und allgemeinen seelischen Erkrankungen, wie z.B. Depression, Psychose, Epilepsie, Traumata, Angst in engen / warmen Räumen möchten wir Sie bitten, nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt / Therapeuten zu floaten.
- Unter 16 Jahren ist das Floaten nur in Begleitung eines Erwachsenen möglich.

Abschließend möchten wir Ihnen aufzeigen, was das „Floaten“ bewirken kann und für wen es besonders geeignet ist.

- Erfahren Sie Entspannung durch Reduktion der äußeren Reize und erleben Sie die Schwerelosigkeit & Leichtigkeit.
- Sie können effektive Tiefenentspannung erreichen und dadurch Ihre körperliche sowie geistige Regeneration anregen.
- Das Float erzeugt Wohlbefinden und körpereigene Glückshormone (Endorphine) werden ausgeschüttet.
- Das Float kann hormonelle Balancen stärken / ausgleichen (z. B. während der Schwangerschaft, begleitend bei Kinderwunsch oder in den Wechseljahren).
- Es kann chronischen Schmerzen (z.B. Ischias, Bandscheibenvorfällen, Zerrungen, Rheuma, Muskelkater, Nervenentzündungen oder Migräne / Kopfschmerzen) reduzieren.
- Das Float hilft Ihnen bei der Stressbewältigung, der Steigerung der Konzentration und Gedächtnisleistung (z. B. vor einer Prüfung, Ausgleich bei einseitiger oder stressbelasteter Arbeit).
- Das Float kann Ihre energetische Achsenbalance (z. B. bei Schichtarbeitern, Langzeitreisenden) positiv beeinflussen.
- Das Float kann äußere Symptome / sichtbare Auswirkungen von Hauterkrankungen (Neurodermitis, Schuppenflechte, trockene Haut, Akne usw.) minimieren bzw. positiv beeinflussen und dient der allgemeinen Hautpflege / Regeneration.
- Es sorgt für emotionale Harmonie und begleitet Sie bei therapeutischen und spirituellen Prozessen (im Einklang sein ...).

Wir bitten Sie zu beachten, dass ein verbindlicher Termin bis spätestens 48h vorher kostenfrei abgesagt / umgebucht werden kann und möchten Sie höflichst bitten, auf das Mitbringen eigener Getränke und Speisen zu verzichten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team der „Salzperle“

Salzperle - Ihre Salz- und Floatlounge

Inh. Ronny Schwabe

Meyerbeerstr. 111, 13088 Berlin

kontakt@salzperle-berlin.de

Tel. 030 / 22 35 75 85