

Für wen ist das Schwebepad geeignet?

Entspannung

Einfach mal abschalten und nichts mehr hören von der Welt da draußen. Mal richtig zur Ruhe kommen, sich von den eigenen Gedanken tragen lassen. „Eine Stunde Schwebepad ist wie drei Tage Urlaub“ sagen manche.

Meditation

Menschen, die in Meditation erfahren sind, stellten fest, daß es im Tank sehr viel einfacher ist tiefe Ebenen der Meditation zu erreichen.

Abnehmen

„...Gute Erfahrungen wurden auch damit gemacht, den Tank zu nutzen um überflüssige Pfunde abzubauen.“ (Vgl. Artikel im hauseigenen Journal der „Weight Watchers“, November 1983.)



Kreativität

Das Schwebepad hilft, neue Wege zu unbekanntem Horizonten zu gehen und ist ein hervorragendes Instrument zur Selbsterkenntnis.

Superlearning

Sprachen und komplexe Materien können im Schwebepad extrem entspannt erlernt werden. (mp3-Player, Unterwasserkopfhörer, Lautsprecher am Bad.)

Rheuma, Rücken, Knochen und Gelenke

Einige große Kliniken (z.B. die Thüringen-Kliniken in Saalfeld) haben das Floaten in ihr Physiotherapie-Programm aufgenommen. Davon profitieren vor allem Rheumatiker sowie Patienten mit Rückenleiden oder Gelenkbeschwerden. Bei Knochenbrüchen und anderen Verletzungen lindert die Schwerelosigkeit den Schmerz durch die im Entspannungszustand freigesetzten körpereigenen Endorphine. Vgl. dazu: Thomas H. Fine & John W. Turner, Jr.: REST-Assisted Relaxation and Chronic Pain. Health and Clinical Psychology magazine, 1985.

Visualisation

Sportler nutzen das Bad, um Bewegungsabläufe zu visualisieren. Die Skifahrerin fährt den gesteckten Kurs, der Turner vollzieht die komplizierten Abläufe am Reck, die Schauspielerin denkt an den nächsten Auftritt.

Entsäuern

Durch das basische Epsomer Salz ist das Schwebepad hervorragend zum Entsäuern und zur Unterstützung einer Entsäuerungskur geeignet.

Selbst-Hypnose

Im Bad ist es möglich, sich in einen Selbst-Hypnose-Zustand zu begeben.

Angst und Depressionen

Als unterstützendes Instrument bei Therapien hat sich der Tank bei der Bekämpfung von Phobien, aber auch Depressionen, erwiesen. Fragen Sie Ihren Therapeuten.



Sucht

Abhängigkeit von Drogen wie Alkohol, Nikotin, Medikamente und anderen süchtig machenden Substanzen, aber auch Spiel, Kauf, Computer und Fernsehsucht kann durch regelmäßiges Floaten genommen/gelindert werden.

Brainwaves

Große Auswahl verschiedener Sessions. Wir schreiben auch gerne selber welche. Bei Biofeedback, Mentaltraining, NLP tut sich viel zur Zeit... wir beobachten.

Hinweise

Sie möchten gerne öfter floaten. Wir unterstützen das mit einem reduzierten Preis für mehrere Sitzungen. Für Lebensgemeinschaften gibt es eine Familienkarte und auch an Kinder/Jugendliche haben wir gedacht. Sie möchten das Schwebepad in Ihre Behandlung/Kurse/Seminare einbauen - Massageliege und Kursräume mit Bestuhlung im Haus. Parkplätze vor der Tür.

Schwebepad am Steinlein Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Inh. Michael Kralik, Am Steinlein 12, 97753 Karlstadt, Tel.: 09353-99266



Schwebepad am Steinlein

quiet is the new loud...

 Termin: 093 53-99 266

Am Steinlein 12
97753 Karlstadt

info@schwebepad-am-steinlein.de
www.schwebepad-am-steinlein.de

Schwebebad - Was ist denn das?

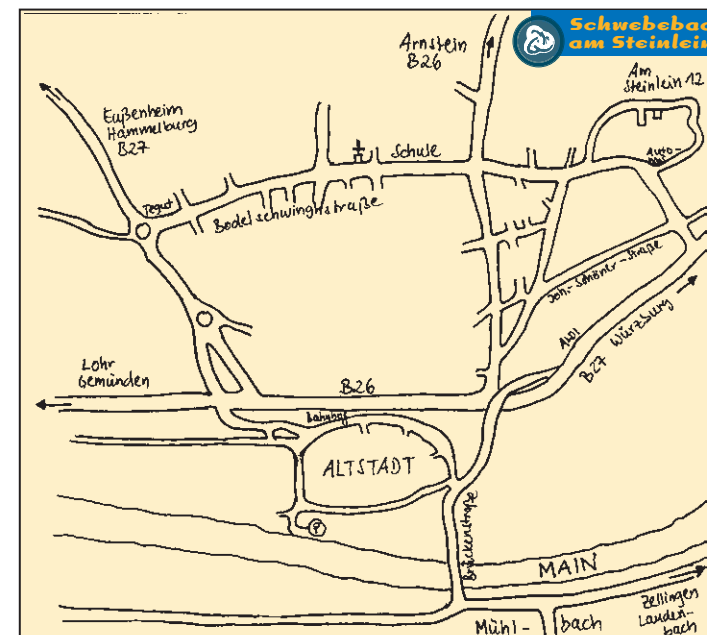
Das Schwebebad ist ein gegen Licht und Geräusche abgeschirmter Raum, in dem Mann/Frau auf konzentriertem Salzwasser liegt. Der Mensch schwebt auf dem hautwarmen Wasser, hört, spürt und sieht NICHTS. Ein ungewohntes Gefühl stellt sich nach kurzer Zeit ein - Ruhe.

1954 von Prof. John C. Lilly entwickelt, wurde das Bad in den folgenden Jahren an amerikanischen Universitäten in Forschungsprogramme miteinbezogen und über ein weites Anwendungsspektrum getestet. Vielfältige Einsatzgebiete ergaben sich: Reduktion von Stress, Behandlung chronischer Schmerzen, Suchtentwöhnung, "Superlearning", Entspannung und einiges mehr. Manager, Politiker, Künstler und Spitzensportler nutzen dies schon seit vielen Jahren, vor Wettkämpfen, zur Streßbewältigung oder zur Steigerung der kreativen Fähigkeiten.



Heute ist jeder Mensch einer Fülle von Informationen ausgesetzt. Man ist ständig damit beschäftigt, die äußeren Reize zu verarbeiten, zu filtern, um sein Leben möglichst im Gleichgewicht zu halten. Was ist wichtig, was unwichtig?

Viele Probleme wie Stress, Aggressionen, Süchte und psychosomatische Krankheiten können Ergebnis dieser ständigen Überreizungen sein. Radio, Fernsehen und andere Medien versuchen, das Hirn in Ihrem Sinne zu manipulieren und programmieren. Das Eintauchen in eine reizarme Umgebung, wie das Schwebebad, bietet da eine Alternative - und macht stark.



Das Schwebebad soll Sie entspannen und seine wohltuende Wirkung möglichst lange anhalten. Bitte nehmen Sie sich für einen Besuch mindestens **2 Stunden** Zeit. Eine Stunde davon liegen Sie im Schwebebad, vorher und danach duschen, dann haben Sie auch noch Zeit für einen kleinen Spaziergang. **Mitbringen** bitte die Badesachen (Handtuch...), die Sie normalerweise ins Schwimmbad mitnehmen. Selbstverständlich können Sie auch zu zweit ins Schwebebad oder eine (trockene) Begleitung mitbringen. **Terminvereinbarung** über info@schwebebad-am-steinlein.de oder telefonisch. Die aktuellen **Preise** finden Sie auf unserer Website

www.schwebebad-am-steinlein.de
oder per Telefon 09353-99266



Im **Internet** finden Sie auch weitergehende Informationen zum Thema Floaten. Sehr empfehlenswert: www.joergo.de, mit einer ausgezeichneten Materialsammlung.

Epsomer Salz ist ein in vielen Heilquellen vorkommendes Salz. Ihm werden die unterschiedlichsten, positiven Auswirkungen nachgesagt: Bäder mit dem Salz sollen bei Kreislaufstörungen, Drüsenstörungen, Inkoordination, Verletzungen, eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, Hexenschuß, Lähmungen, Prolaps (Bandscheibenvorfall), Rheumatismus, diversen Hautleiden, Ischias helfen.

Warme Salzbäder können eine Reihe weiterer Beschwerden lindern: Übersäuerung, Verwachsungen, Apoplexie (Schlaganfall), Gallenblasenentzündung, Erkältungsbeschwerden, Dickdarmentzündung, Blasenkatarrh, Zysten, Gallensteine, Kopfschmerzen, Multiple Sklerose, Zerrungen und Verstauchungen, Nierenentzündung, Neuralgie und andere mehr.

Ein paar Erklärungen zur wohltuenden Wirkung des Floatens:

Während des Floatens wurde im Gehirn ein Ansteigen der Theta-Wellen gemessen, Wellen die normalerweise nur im Schlaf oder im Zustand tiefer Meditation auftreten. Diesen erhöhten Wert kann man sogar noch bis zu drei Wochen nach dem Tankaufenthalt messen.

90 Prozent der Aktivität des zentralen Nervensystems beansprucht die Schwerkraft. Durch die Befreiung des Körpers von der Gravitation werden diese Kraftreserven frei. Muskelverspannungen und Rückenprobleme können sich lösen. Darauf bauen nun auch Sanatorien, die Floatarien zur Regeneration bei rheumatischen Gelenkschmerzen einsetzen.

Stimulation der rechten Hirnhälfte (kreativ-intuitiv), sowie Förderung der vertikalen Kommunikation zwischen dem Stammhirn und dem Neocortex.

Das Floaten läßt den Körper vermehrt eigene Endorphine ausschütten, während es zugleich die Produktion von Stress induzierenden Neurotransmittern (Adrenalin, Norepinephrin, Cortisol) verringert.



Wir meinen, jeder - nicht nur ein elitärer Kreis - sollte die Möglichkeit haben, von diesen Erkenntnissen zu profitieren und möchten diese zukunftsweisenden Selbstheilungs- und Entspannungstechniken gerne möglichst vielen Menschen zugänglich machen.