

## FC:003 – Beschreibung Floatingssession

- Wenn möglich sich nicht am gleichen Tag rasieren
- Badetuch mitbringen.
- Eventuell eigene Musik mitnehmen (wir empfehlen ohne Musik zu floaten)
- Wenn nötig die Toiletten vor der Floatingssession aufsuchen
- Kleider ausziehen
- Gründlich unter der Dusche waschen mit bereitgestelltem Shampoo – es dürfen aus hygienischen Gründen vor dem Floating keine eigenen Mittel verwendet werden.
- Gehörschutzpfropfen einsetzen (werden von uns zur Verfügung gestellt)
- Die Einstiegstüre auf der Seite öffnen und die obere Türe nach hinten schieben
- In den Tank einsteigen und hinsetzen
- Die obere Türe zuziehen und die Einstiegstüre schliessen
- Sich hinlegen damit der Kopf links liegt und der Lichtschalter einfach erreichbar ist, dieser kann nun betätigt werden, es sollte im Tank dunkel sein
- Entspannen. Wenn das nicht klappt wie gewünscht, einfach den Atem beobachten und den Gedanken freien Lauf lassen. Einschlafen ist erlaubt und hat keinerlei negative Nebenwirkungen
- Nach Ablauf der Floatingssession fängt das Licht an zu blinken.
- Beim Start des Blinklichts ruhig Arme und Beine ein wenig sanft hin und her bewegen und wieder im Körper ankommen
- Gemütlich im eigenen Tempo aufsitzen und die Einstiegstüre aufstossen, danach die obere Türe vorsichtig nach hinten ziehen
- Aufstehen und Salzwasser vom Körper in den Tank ablaufen lassen
- Aus dem Tank aussteigen und die Türen des Tanks schliessen
- Anschliessend nur kurz abduschen - evt. die Haare mit Shampoo - damit ein Teil des Salzes auf der Haut bleibt. Die Ohren direkt mit der Brause gut ausspülen.
- Danach wieder ankleiden und im Ruheraum das Erlebnis ausklingen lassen. Sie können vor oder nachdem Ruheraum den „Frischmachbereich“ aufsuchen.

### Wann ist Floating nicht geeignet:

Personen unter 16 Jahren ohne Erlaubnis des Erziehungsberechtigten, bei Menstruation, bei starken Depressionen und Psychosen, bei Epilepsie, bei grösseren offenen Wunden, bei infektiösen Krankheiten – bei Unklarheiten kontaktieren sie bitte zuerst Ihren Arzt.