

## **WETRELAX – Schwerelos entspannen**

Blaustein, Dillingen, Nattheim, Heidenheim und Dornstadt

### **WETRELAX – Floating**

Sich im Wasserbeckentreiben zu lassen ist wie ein Kurzurlaub am Meer.

Mit Hilfe von Schwimmrollen lernen Sie innerhalb von Minuten wie Sie auf dem warmen Wasser schweben können. Sie lernen die Atemtechnik Kumbhaka – die hohe Kunst der Atempause. Alle Muskeln und Organe entspannen sich.

Sie schließen die Augen, es dringen keine Außenreize mehr auf Sie ein, die Welt bleibt einfach draußen. Sie können sich herrlich treiben lassen. In kurzer Zeit tritt ein effizienter Erholungseffekt ein und Sie haben das Gefühl der Schwerelosigkeit.

Körper, Geist und Seele kommen in einen tiefenentspannten und reizarmen Ruhezustand.

Auf Wunsch erhalten Sie wasserdichte Kopfhörer mit Entspannungsmusik oder Sie machen eine mentale Körperreise mit vorgeschprochenen mentalen Körper -und Erlebnisreisen.



#### Wetrelax ( Floating ) Vorteile

- Führt in einen angenehmen Zustand der Ruhe und Entspannung
- Reduziert körperlichen und seelischen Stress
- Durch die Schwerelosigkeit wird die Sauerstoffverteilung im Körpergewebe angeregt
- Vermindert den Blutdruck, den Herzschlag und den Sauerstoffverbrauch
- Hilft bei Muskelentspannungen
- Lindert die Symptome der Beklemmung und Angst
- Verstärkt die Wirkung der Hypnose und der Selbsthypnose

Dauer ca. 1 Stunde

Kosten 49.- €

