

AQUA - FLOATING

Tauchen Sie ein ..

Ins warme Thermalwasser, in das wir Sie einladen auf Ihre persönliche Entspannungsreise.

Während des Aquafloaten gleiten Sie durch die Schwerelosigkeit und können die Belastungen des Alltags hinter sich lassen.

Unwillkürlich werden Sie so Ihre innere Ruhe wiederfinden.

Genießen Sie eine vollkommene Tiefenentspannung und geben Sie sich der neu gewonnenen Leichtigkeit hin. Sie werden ein ganz neues Gefühl von Geborgenheit, Leichtigkeit und Mobilität wahrnehmen können!

AQUA FLOATING / Watsu

Wird in konzentrierten Einzelbehandlungen gegeben

Es ist eine sanfte Form der Körperarbeit im 33-35 Grad warmen Wasser.

Sie erleben leichte Dehnungen und Mobilisation sowie sanfte Rotationen in Verbindung mit wohltuenden Massageelementen.

Diese körperliche Entspannung bewirkt somit unweigerlich eine geistige und seelische Ausgeglichenheit.

Lassen Sie sich 'tragen' in ein besonderes Erlebnis der Entspannung!

AQUAFLOATING

ist eine sehr unterstützende
Begleitbehandlung bei:

- Rückenschmerzen/Bandscheibensyndromen
- Verspannungen im Nackenbereich
- Haltungsschwächen
- Kopfschmerz und Migräne
- Rheumatischen Beschwerden
- Arthrosen
- Körperlichen Erschöpfungszuständen
(Burn-out)
- Atemwegserkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Schlaganfall
- Schlafstörungen
- Angstzuständen
- Depressionen
- Schwangerschaft

Wie läuft solch eine Behandlung ab?

Ihre Aqua Therapeutin lässt Sie während des Aqua Floating in einer Atmosphäre körperlicher und emotionaler Sicherheit mit fließenden Schwung- und Spiralbewegungen sanft durch das Wasser gleiten.

Hierbei folgt sie intuitiv Ihren körperlichen und seelischen Bedürfnissen.

Sie gelangen in einen physischen und psychischen Ruhezustand der Tiefenentspannung.

Wie wirkt Aqua Floating/Watsu?

Auf der **körperlichen Ebene** stellt sich direkt ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens und der tiefen Muskelentspannung ein.

Durch die sanfte kombinierte Form der leichten Rotationen, Dehnungen, Mobilisation und angenehmen Massageelementen, intensiviert sich

Unsere Körperwahrnehmung, Sensibilität und Achtsamkeit.

Ebenso reguliert, vertieft und beruhigt sich unser Atemrhythmus, durch die veränderten Druckverhältnisse im Wasser auf unsere Lunge. Wodurch Atemwegsbeschwerden deutlich vermindert werden können. Ebenso beruhigt sich hierdurch unser zu meist überfordertes Nervensystem signifikant.

Durch dieses Erlangen einer sensibleren Körperwahrnehmung und Tiefenentspannung sowie der möglich gemachten Bewegungsfreiheit im Wasser, sind deutliche 'Erfolgserlebnisse' für insbesondere neurologische und orthopädische Erkrankungen zu verbuchen.

Im **seelischen Bereich** erfahren Sie in der Tiefenentspannung, eine ungeahnte tragende-wiedergewonnene Leichtigkeit zurück: in dem sich, fallen lassen/ hingeben an(in) sich selbst wie auch an das schwebende Element Wasser, kann sich ein sehr beschütztes Gefühl der Geborgenheit ausbreiten, wodurch ein tiefes und nicht erahntes **Urvertrauen** zurückgewonnen wird!

Diese wiedergewonnenen Erfahrungen begleiten Sie hin zu einer vertrauensvolleren Grundhaltung mit mehr Selbstvertrauen, Zuversicht, Lebensfreude und innerer Ruhe!

Es stärkt unsere Resilienz-Fähigkeit, um uns mit dem Fluss des Lebens (mit allen Hoch- und Tiefs / Anforderungen oder Krisenperioden), positiver wie auch lösungsorientierter auseinander zu setzen!

Es begleitet Sie in dieser tief
entspannenden Behandlung

Manja Lücking

.... WIR FREUEN UNS AUF SIE

