



Informationen zu Aqua Healing

WICHTIGES VORAB

- ✓ Die Dauer einer Session beträgt ca. 50 Minuten, incl. Vor- und Nachbereitung
- ✓ Trinken Sie vor und nach der Session reichlich Wasser und gönnen Sie sich danach ausreichend Ruhezeit.
- ✓ Falls Sie am selben Tag eine Ölmassage haben, sollten Sie Körper und Haare vor der Session komplett vom Öl befreien, weil es sonst zum Ausfall der aufwendigen Wasseraufbereitung und Filteranlage kommen kann.

Wir bitten um Verständnis, daß wir vor Ort keine Gäste annehmen können, die noch Öl auf dem Körper haben. Bitte beachten Sie, daß wir Ihnen in einem solchen Fall die Kosten für die Session trotzdem berechnen müssen, da so kurzfristig kein Ersatz zu finden ist.

ZUM ABLAUF

- ✓ Kommen Sie bitte geduscht mit Badekleidung und Bademantel an die Ayurveda Rezeption. Die Therapeuten holen Sie dort ab und begleiten Sie in das Aqua Healing Becken.
- ✓ Im Becken legen Ihnen die Therapeuten zunächst die Floats an. Am besten stellen Sie dafür Ihre Beine nacheinander auf die Pooltreppe, das erleichtert das Anlegen der Floats. Danach wird ein kurzer Test mit den Floats durchgeführt und diese dann eventuell noch getauscht.
- ✓ Zur Einstimmung machen dann die Therapeuten mit Ihnen einfache Atemübungen.
- ✓ Danach beginnt dann die eigentliche Session. Lassen Sie, wenn möglich, während der ganzen Session die Augen geschlossen und genießen Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit.
- ✓ Ausser der Nase und den Augen ist der gesamte Körper die ganze Zeit unter Wasser. Falls Sie Probleme mit Wasser in den Ohren haben, fragen Sie unsere Therapeuten bitte nach einem Wasserschutz.
- ✓ Falls Sie sich aus irgendwelchen Gründen unwohl fühlen, heben Sie bitte eine Hand damit die Therapeuten darauf reagieren können.
- ✓ Kurz vor Ende der Session führen Sie die Therapeuten behutsam an den Beckenrand, lösen die Floats und bringen Sie ganz langsam wieder in den Stand.
- ✓ Halten Sie danach die Augen weiter geschlossen und genießen Sie das Gefühl der tiefen Entspannung, bis Ihnen die Therapeuten ein Zeichen für das Ende der Session geben.

AQUA HEALING IST NICHT GEEIGNET FÜR:

- ✓ Personen mit eingeschränkter Mobilität (Einstieg ins Becken erfolgt über eine Schwimmbadleiter)
- ✓ Personen, die wegen einer psychischen Erkrankung in Behandlung sind