



**FLOATING**  
MAASTRICHT

FLOATING MAASTRICHT is gevestigd in  
LEEF! Therapeutisch Centrum

📍 Oranjeplein 97, 6224 KV Maastricht

☎ 043 2070930

✉ floating@leefmaastricht.nl

🌐 www.floatingmaastricht.nl



**FLOATING**  
MAASTRICHT

# DRIJF GEWICHTLOOS OP WATER, NET ALS HET KINDJE IN JE BUIK.

Floaten tijdens  
je zwangerschap



## 🌊 Floaten tijdens je zwangerschap

Zou jij ook eens willen ervaren, net als je baby, hoe het is om te drijven in een prikkelarme warme omgeving? Dat kan met floaten! Floaten is een bijzondere ontspanningsmethode, juist goed om te ervaren tijdens je zwangerschap.

Tijdens het floaten ervaar je hoe het voelt om te zweven en voor even helemaal gewichtloos te zijn door te drijven op zout water in een speciaal ontwikkelde float room. Prikkelers als zwaartekracht, licht en geluid worden uitgesloten waardoor je je even niet bewust bent van tijd en ruimte. Dit zorgt niet alleen voor een enorme ontspanning, maar geeft ook gezondheidsvoordelen. Door de gewichtloosheid voel je het gewicht van je buik even niet. Dit is heel prettig voor de (over)belaste wervelkolom en schouder tijdens de zwangerschap. Je spieren worden extra doorbloed door de ontspanning en het warme water. En door de horizontale houding zal het lichaamsvocht beter circuleren. Hierdoor voorkom je dat het vocht in je benen en enkels blijft zitten.

## 🌊 Samen zijn met je baby



Niet alleen het lichaam herstelt tijdens het floaten. Floaten stimuleert de aanmaak van endorfine, een chemisch stofje, aangemaakt door de hersenen waardoor we ons prettig gaan voelen. Hierdoor ervaar je minder pijn en het bevordert je gemoedstoestand. Onderzoek wijst uit dat je tijdens het floaten dezelfde hersengolven produceert als de hersengolven die je baby ontwikkelt in het vruchtwater. Je begeeft je dus in dezelfde toestand als je baby. Hoe apart is dat? En deze zogenaamde thèta-golven zorgen ervoor dat je bewustzijn met zo'n 30% verbetert! Tijdens je zwangerschap ben je je daardoor niet alleen extra bewust van je eigen lichaam, maar ook van het kindje in je buik. Wat een prachtig gevoel is dat toch!

## 🌊 Floaten na de bevalling

Na de grote inspanning van de zwangerschap en de bevalling, kan floaten je lichaam weer helpen te herstellen. Na de geboorte van je kindje kan een slaaptkort optreden. Of deze is zelfs al ontstaan tijdens je zwangerschap. Tijdens de zwangerschap heeft

je lichaam al extra behoefte aan magnesium. Maar na de zwangerschap komt het ook voor dat je extra behoefte aan magnesium hebt door de inspanning van de bevalling en het slaaptkort. Floaten is een efficiënte manier om deze behoefte te vervullen. Onze float baden zijn gevuld met hoogwaardig magnesiumzout. Als jij heerlijk geniet van je float sessie, absorbeert je huid het magnesium en is je tekort snel weer aangevuld.

## 🌊 Wat kost floaten?

### **Enkele float sessie € 45**

Een float sessie duurt altijd 60 minuten. Je maakt gebruik van een privé badkamer, waarin zich zowel de doucheruimte als de float room bevindt. Na het floaten kan je nog even nagenieten in de ontspanningsruimte met een kopje thee.

### **Combi float en massage € 92**

Voor of na je float sessie ontvang je een zwangerschapsmassage van 45 minuten. Zo ervaar je nog meer ontspanning!

### **MAMA TO BE arrangement € 185**

Arrangement voor 2 personen; combi float + massage en een heerlijke lunch achteraf bij restaurant MAMA (gelegen direct tegenover ons pand). De zwangere ontvangt een zwangerschapsmassage, de niet-zwangere een ontspanningsmassage.

### **“Zweef door je zwangerschap” pakket € 249**

Het meest uitgebreide zwangerschapspakket bij FLOATING Maastricht! 3 keer combi float + massage binnen 3 maanden. Een goede investering om een ontspannen zwangerschap te ervaren. Je ontvangt van ons een extra potje met magnesiumzout om thuis te gebruiken in een voetenbad. Zo kan je de extra behoefte aan magnesium tijdens je zwangerschap aanvullen en zweef je nog energiever door je zwangerschap.

### **Babyshower? Cadeau voor de geboorte?**

Misschien ook eens leuk om een arrangement voor jezelf te krijgen!



**JUST RELAX AND FLOAT ...**