



Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

07-2020

*„Eine Sekunde lang fühle ich meine
Einsamkeit. Doch gleich darauf werde ich von
einem anderen Gefühl erfasst: Samadhi,
die Ekstase.“*

(Alexandra David-Néel)



1) Geistiger, seelischer und körperlicher Stress

Psychischer Stress ist die wesentliche Quelle für das Gefühl, keine Kontrolle mehr über den eigenen Geist und Körper zu haben. So entstehen viele psycho-somatische Funktionsstörungen, Verhaltensstörungen oder

Leistungsschwächen. ...



2) Verstehen von Stress

Mit Hilfe eines Gerätes oder einer Anlage sollte möglichst **ganzheitlich** in verschiedenen Hinsichten ein schneller und wirksamer Stress-Abbau bei gleichzeitiger Erhöhung der Streßtoleranz erfolgen.

All das leistet der **Floating- oder Samadhi-Tank**, und noch viel mehr.

Durch Isolation von äußeren Reizen kann der Organismus sich damit schnell auf das innere Gleichgewicht und Selbst-Heilung orientieren.

STRESS

frei



3) Mittel und Methoden zur Stress-Meisterung

Der Floating-Tank (Samadhi-Tank)

In einer körperwarmen Salzwasserlösung schwebend (Floaten) wird der Nutzer von Außenreizen abgeschirmt und gelangt schnell in eine Aktivierung des Ganzhirns und inneren Bewußtseins mit verschiedenen positiven Folgen.

Vorteilhafte Wirkungen des Floaten:

1. Floaten befreit das Gehirn durch Schwerelosigkeit von Körperkontrolle gegen die Schwerkraft und kann sich nach innen wenden auf die Korrektur von Haltungs-, Muskel- und Skelettproblemen.
2. Floaten ermöglicht einfache und effektive Meditation durch Theta-Wellen-Produktion, was lebendige Erinnerungen und mentale Bilder, Hypnose, Kreativität und freie Assoziation, beschleunigtes Lernen und Gelassenheit am besten fördert.
3. Floaten bei sensorischer Deprivation schließt die Verarbeitung externer Reize durch die linke Gehirnhälfte aus und verbindet die linke mit der rechten Gehirnhälfte für kreatives Lösen von Problemen und Entwickeln von Ideen,
4. Floaten bei sensorischer Deprivation hält die drei physiologischen Schichten des Gehirns (Stammhirn, Zwischenhirn und Großhirn) harmonisch und erhöht dadurch das innere Bewußtsein.
5. Floaten reguliert die Neurochemikalien durch stärkere Produktion von Endorphinen für geringeres Schmerzempfinden, euphorische Stimmung und natürliche Beruhigung sowie die für Streßerleben bzw. Krankheiten physischer Art (Bluthochdruck, Herzprobleme) und psychischer Art (Depression, Manie, Verwirrung) zuständigen Hormone.
6. Floaten ermöglicht bewußtes Biofeedback und Kontrolle bzw. mentale Beeinflussung von körperlichen Funktionen (z.B. bei Angst, Migräne, chronischen Schmerzen, bei Ausfallerscheinungen durch Schlaganfall oder Unfällen, Blutdruck) so daß die Floating-Therapie eine Art Übungsplatz für physiologische Manipulationen ist.
7. Floaten schafft Homöostase durch körperregulierende Funktionen bei instabilen Körperzuständen bzw. Streß durch andauernde Umwelteinflüsse.



eBook: "Im Floating-Tank abschalten, entspannen und auftanken"

In tiefer Entspannung Stress harmonisieren sowie neue Ideen und Energie erhalten.

[Hier gleich bestellen](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)