



Relaqua - Natur

12. August 2018

In der modernen Gesellschaft bleibt einem oft die "Luft" weg oder wir sind so eingespannt von unserem "Alltag", dass wir gar nicht mehr wissen, wie wir uns ohne grossen Zeitaufwand in kurzer Zeit entspannen können.

Beim **Relaqua**[®] wird viel Wert auf eine bewusste Atmung gelegt und es werden Entspannungstechniken mit Techniken aus dem Apnoesport kombiniert, denn beim Apnoesport (Freediving) ist Entspannung Mittel zum Zweck.

Relaqua das ist Meditation im Wasser. Dabei werden bewusst Instrumente aus dem Apnoetauchen - dem Tauchen mit nur einem Atemzug genutzt. Apnoetaucher sind zur Entspannung verdammt, nur mit einem niedrigen Puls können sie extreme Leistungen bringen, wie 11 Minuten die Luft anzuhalten, 129m tief - und 300m Strecke zu tauchen. Apnoetaucher nutzen dabei einen körpereigenen Entspannungsmechanismus, den Tauchreflex. Außerdem sind sie in der Lage ihre Lunge effektiver zu nutzen und durch Techniken aus der Meditation, dem Atemteil des Yogas, dem Floating und mithilfe von mentalen Fähigkeiten tiefer zu entspannen.



Nik Linder ist so ein Apnoetaucher. Er hat mehrere Weltrekorde im Streckentauchen unter Eis aufgestellt und von ihm stammt das Relaqua Konzept. Dabei werden die Techniken aus dem Apnoetauchen genutzt um tiefer entspannen zu können. Die Leistung spielt dabei keine Rolle, es geht darum einen Ausgleich zu schaffen aus dem Hamsterrad „Alltag“ und sich etwas Gutes zu tun. Eine Auszeit oder Atempause, die uns wieder näher zu unserem eigenen Körper führt.

Mit dabei sind die **Relaqua Trainer Diana König** und **Laurent Ferry**. Sie sind ebenfalls echte Wassermenschen und bieten Relaqua in der Schweiz und in „Auszeitwochen“ auf Mallorca an.



Am 12. August 2018 erwartet die Teilnehmer ein entschleunigter Tag am See. An diesem Tag lernen sie verschiedene mentale Fähigkeiten zur Stressreduktion kennen.



Dazu kommen viele Atem und Entspannungstechniken, die ebenfalls in einen stressigen Alltag integriert werden können um sich Inseln der Ruhe und Entspannung zu schaffen. Das ganze findet in der Natur statt und wir werden zu Genussatmern, welche auch in gehenden Meditationen und Atemübungen, Impulse für den Alltag bekommen.

Im Wasser werden wir Übungen aus dem Floating mit Atempausen im Wasser kombinieren um in dieser wundervollen Umgebung der Schwerelosigkeit, eine tiefe Meditation zu erfahren.



Wir werden immer wieder kurze Pausen einlegen um das Gehörte setzen zu lassen, um nachzuspüren und zu geniessen.

- Datum: **Sonntag 12. August 2018**
- Zeit: **10.00 bis ca. 16.00 Uhr**
- Ort: **Bieler oder Neuenburgersee**
- Preis: **sFr. 100.00 pro Person**
- Voraussetzung: **Bereitschaft für Neues und Zeit**
- Bitte mitbringen: **Decke, Badesachen, Sonnenschutz, Verpflegung. Wenn vorhanden Neoprenanzug und Taucher-/Schwimmbrillen**
- Verbindliche Anmeldung an: **Diana König 079 237 80 29 oder info@dk-relaqua.ch**