



Relaqua® - Entspannung im Wasser Workshop - 3 Stunden

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das die Atmung gezielt einsetzen kann um einen gewünschten Gefühlszustand herzustellen.

Im Relaqua® Kurs spielt nicht nur die Atmung eine Rolle, sondern auch das Nichtatmen – die passive Atempause - ist ein wichtiger Bestandteil.

Komplettiert wird das Relaqua® Konzept, sowohl durch ergänzende Techniken, wie dem Autogenen Training, der Meditation, Floating, dem Yoga und den mentalen Skills aus dem Apnoetauchen, als auch durch den sogenannten Säugetiertauchreflex, der unter anderem dafür sorgt, dass die Herzfrequenz sinkt.

Konkret sieht ein Relaquia® Workshop so aus:

1. Vorstellung und Grundlegendes zur Atmung ca. 30 Min
2. Pranayama, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan, Tiefenentspannung mit Atemübungen, die an Land ihren Anfang finden und im Wasser fortgesetzt werden
Dauer ca. 60 Minuten
3. 90 Minuten im Wasser - Floating, Pranayama Übungen im Wasser, Partnercoaching, Meditation, Tiefenentspannung mit Atempausen

Wer kann mitmachen :

Alle, die sich gerne mit dem Atem und mit Entspannungsübungen befassen möchten. Es ist keinerlei Leistungsorientierung vorhanden, auch Stoppuhren gibt es bei Relaquia® nicht. Eine gute Konstitution sollte vorhanden sein, eine Affinität zum Wasser schadet nicht, ist aber kein Muss. Relaquia® eignet sich für alle Altersklassen.

