

Workshop: APNOE TAUCHEN / FREEDIVING

eine Einführung / an introduction



Dienstags / Tuesdays 25.01., 8.02., 22.02., 10:00 to 14:00h at „Alegría“
(Calle El Carmen 2, Vueltas) **and at Charco de la Condesa**
for adults; contribution 49,-€ (+ 10€ rental material, if needed)
registration requested **+34 634 303077** (WhatsApp, Telegram, Signal)

Apnoe Tauchen ist die ursprünglichste Art des Tauchens mit nur einem Atemzug ohne technische Hilfsmittel. Wale und Delfine haben das zur Perfektion entwickelt, wir Menschen besitzen jedoch auch den "Säugetiertauchreflex" und können uns mit etwas Übung erstaunlich lang und tief unter Wasser bewegen.

Wir tauchen ein in das weite Thema Atmung, Entspannung und Vertrauen im Wasser, theoretisch und praktisch. Ein erster Schritt um sich im Wasser sicher zu fühlen.

Freediving is the most original kind of diving with only one breath without technical support. Whales and dolphins have developed this to perfection, but we humans also possess the "mammalian dive reflex" and with a little practice can also move amazingly long and deep under water.

We dive into the broad topic of breathing, relaxation and trust in the water, theoretically and practically. A first step to feel safe in the water.

Coach: Roland Barthel, Freediver Level AIDA 3 (4 min STA, -30m CWT)

