

Workshop zum Erlernen von Atemtechnik & Flossenschwimmen



DO WHAT YOU LOVE IN WATER

BY STEFFI OESTERWIND

**Du möchtest an deinem
Urlaubsort das Meer
erkunden? Bist aber noch nie
mit Flossen, Maske und
Schnorchel im Wasser
gewesen? Du traust Dich nicht
abzutauchen?
Dann bist Du hier richtig ...**







DO WHAT YOU LOVE IN WATER

Workshop 05.07.24 und 12.07.24

SAKURA SPA / Schwimmhalle Wilhelmsburg / im See 17-22 Uhr

- Was passiert bei uns im Körper während des Atmens
- Erlernen von Atemtechniken um Ängste im Wasser zu kontrollieren und abzubauen
- Achtsamer Umgang mit der maritimen Welt
- Sicherheit im und am Wasser
- Theorie des Flossenschwimmen, Umgang mit Maske und Schnorchel
- Ausrüstungscheck und Kaufberatung
- Spielerische Wassergewöhnung in der Halle oder im See
- Die richtigen Kicks mit den Flossen
- Abtauchen im bis zu 3 Meter
- Streckentauchen bis zu 25 Meter
- Zeittauchen bis zu 1 Minute
- Gemeinsames Feedback

Ich bin eine leidenschaftliche Kosmetikerin und Taucherin. Das SAKURA SPA betreibe ich seit 2010 in der Hamburger HafenCity. Mein Fokus liegt im ganzheitlichen Zusammenspiel von Körper und Geist. Der Wald und das Meer bestimmen mein Leben seit je her. Seminare für Kosmetik, Achtsamkeit und Atemtechnik gebe ich in Deutschland sowie in Österreich. Meine Liebe zur Natur motiviert und inspiriert mich.



