

Exklusiv bei Ivan's Dive Team: Relaqua® 8-Wochenplan



In acht Wochen zu mehr Achtsamkeit, Bewusstsein, Meditation und Balance
für einen entspannten Alltag

Relaqua® beschäftigt sich mit der bewussten Atmung, dem Wasser und dem Tauchreflex.

Es sind Übungen aus dem Yoga, Pranayama, Floatingtechniken und der Meditation.

Anders als an nur einem einzelnen Relaqua-Abend, bauen beim 8-Wochenplan die Kursmodule gezielt aufeinander auf. In den Wochenübungen ("Hausaufgaben") wendet ihr die jeweils erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten in Euren täglichen Lebenssituationen an.

Von Woche zu Woche steigert ihr Euer Körperempfinden und werdet achtsamer - Euer Alltag gewinnt an Qualität.

Kurstermine:

03.01.2020
10.01.2020
17.01.2020
24.01.2020
31.01.2020
07.02.2020
14.02.2020
21.02.2020

jeweils
20:00 – 22:00 Uhr | H2O Herford

Gesamtpreis:
199,00€
(inkl. Eintritt,
Teilnehmermanual und
Leihequipment)

Mindestteilnehmerzahl: 4

NEU



Katharina Goth
Erste und bislang einzige Relaqua® Ausbilderin im
Großraum Osnabrück bis Herford