

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: immer freitags

30.07.2021
06.08.2021
13.08.2021
20.08.2021
27.08.2021
03.09.2021
10.09.2021
17.09.2021

Gesamtpreis:
259,00€
(inkl. Eintritt,
Teilnehmermanual und
Leihequipment)

min. 4 Teilnehmer
max. 8 Teilnehmer

NEU



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

Relaqua®
BREATHOLDING RELAXATION

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

IVAN'S DIVE TEAM · KATHARINA GOTH · STADTWEG 63 · 49086 OSNABRÜCK
www.ivans-dive-team.de · 0541 / 38 80 02 · shop@ivans-dive-team.de | katharina.goth@relaqua.de