

# Exklusiv bei Ivan's Dive Team: Relaqua® Entspannungsplan



In vier 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 Entspannungsplan (*urspr. Relaqua 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:

24.06.2022

26.06.2022 (optional \*)

01.07.2022

03.07.2022 (optional \*)

08.07.2022

10.07.2022 (optional \*)

15.07.2022

17.07.2022 (optional \*)

jeweils

20:00 – 22:00 Uhr

H2O Herford



Relaqua Entspannungsplan:

129,-€

**\*erweiterbar auf insg. 8 Termine:**

**249,-**

(inkl. Eintritt, Teilnehmermanual  
und Leihequipment)

min. 4 Teilnehmer

max. 8 Teilnehmer



**Dieser Kurs wird als 2G+ stattfinden.**  
Aufgrund der unterschiedlichen  
Atemtechniken in Innenräumen sind  
erweiterte Schutzmaßnahmen vorgesehen.