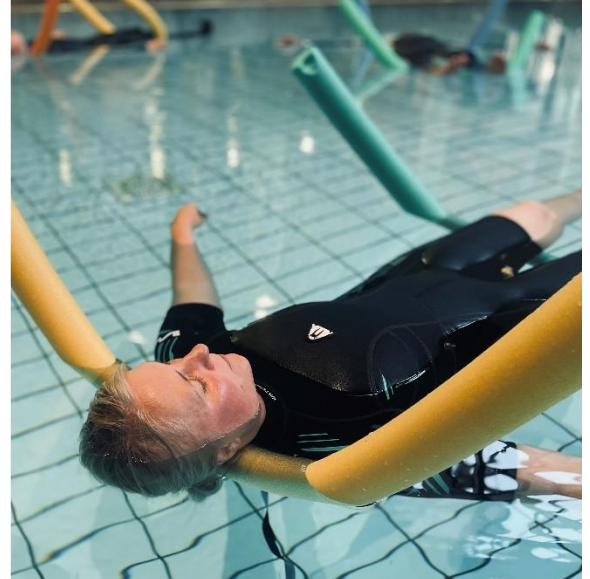


# Exklusiv bei Ivan's Dive Team: Relaqua® Entspannungsplan



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:

12.04.2024  
*14.04.2024 (optional \*)*  
19.04.2024  
*21.04.2024 (optional \*)*  
26.04.2024  
*28.04.2024 (optional \*)*  
03.05.2024  
*05.05.2024 (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



Katharina Goth - erste und bislang  
einzige Relaqua®-Trainerin im  
Großraum Osnabrück/Herford