

Workshop Mentales Training



“Selbstbeherrschung ist einzig und allein eine Frage der Gedankenkontrolle „

In diesem Workshop werdet Ihr lernen, wie Ihr euch vor dem Tauchgang schneller entspannen könnt um während des Tauchgangs so wenig Luft wie möglich zu verbrauchen.

Ihr werdet verschiedene Techniken kennen lernen, um euch mental perfekt auf euren Tauchgang vorzubereiten.

Außerdem werdet Ihr Methoden anwenden, um euch beim Luftanhalt, egal ob statisch, dynamisch oder tief, besser abzulenken und somit eure Freediveergebnisse optimieren.



Ergebnis: Ihr werdet länger-, tiefer-, weiter Tauchen können und die Scuba Diver freuen sich darüber dass sie deutlich weniger Luft verbrauchen als vorher.

Inhalt:

1. Kurze Einführung
 2. Die richtige Einstellung
 - Visionen - positives Denken - starker Wille - Rituale
 - positive Einstellung
 - + Übung: - Autosuggestion - Anker setzen
 3. Autogenes Training
 - Bewusste Entspannung - Konzentration auf Geräusche
 - Das schwarze Bild - Persönliche Geschichte
 - Kontaktpunkte spüren - Puls fühlen
 4. Progressive Muskelentspannung
 5. Tipps zum statischen-, dynamischen-, und tieftauchen
- Dauer: ca 2-3 Stunden

