

Pressemitteilung

„Stressless“: Yoga + Freediving Workshop mit Nik Linder

Yoga und Freediving – Das KEIDEL Bad taucht ab in neue Welten

Freiburg, 24. März 2016. Abtauchen mit Nik Linder, Weltrekordhalter im Streckentauchen unter Eis. Gestern war es soweit: Mit einem Yoga und Freediving Workshop startete gestern am 23. März der Kooperationsauftakt mit Nik Linder im KEIDEL Mineral-Thermalbad. Mit der Kombination aus einer Yogastunde und einer Einheit im Freitauchen erwartete die Teilnehmer ein einzigartiges Erlebnis. Verschiedene Entspannungstechniken über und unter Wasser wurden in diesem speziellen Workshop präsentiert. Das Ergebnis: begeisterte und durch und durch entspannte Teilnehmer und ebenso entspannte und hochzufriedene Trainer!

Tauchprofi Nik Linder taucht seit Jahren ohne Gerät (Apnoetauchen). Seine fünf Weltrekorde im Streckentauchen unter Eis krönen viele weitere sportliche Erfolge. Am 23. März wurde das KEIDEL Bad zum Kooperationsauftakt mit Nik Linder gleichzeitig für einen Abend zum Yogastudio und Tauchbasis. Der Workshop startete mit einer Yogastunde. Im Anschluss ging es nach einer Einführung für die Teilnehmer ab ins Wasser: Tauchexperte Nik Linder vermittelte in der Freediving-Einheit verschiedene Entspannungstechniken, die gezielt in stressbedingten Situationen wirken. Bei diesen Entspannungstechniken kommen Einflüsse aus dem Pranayama (yogische Atemübungen), dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung oder der Meditation zum Einsatz. Dazu gehört unter anderem das bewusste Atmen – als Möglichkeit, den Körper zu steuern, um ihn noch leistungsfähiger, entspannter und gesünder zu machen. Dieser Kombi-Workshop ist für jeden gedacht, der unter professioneller Anleitung Methoden kennenlernen möchte, die als Ausgleich für Stressfaktoren helfen können. Dass dies in dieser schnelllebigen Zeit deutlichen Anklang findet, ist an den Anmeldungen abzulesen: der Auftakt-Workshop war innerhalb kürzester Zeit ausgebucht. „Wir als Partner des Sports haben uns sehr gefreut, mit diesem besonderen Workshop unseren Kooperationsauftakt mit Nik Linder zu starten. Mit der Kombination aus Apnoetauchen und Yoga bieten wir den Gästen einen ganz neuen Weg, um dem Alltagsstress gezielt entgegen zu wirken. Aufgrund der unglaublich hohen Nachfrage planen wir bereits weitere Workshops bei uns im KEIDEL Bad. Der nächste

Pressemitteilung

Termin am 20. April 2016 steht schon fest!“, erklärt Oliver Heintz, Geschäftsleiter des KEIDEL Bades. Der „Stressless“-Workshop im KEIDEL Bad mit Nik Linder ist eine perfekte Möglichkeit, um in entspannter Atmosphäre einen neuen Umgang mit den Belastungen des Alltags kennenzulernen.

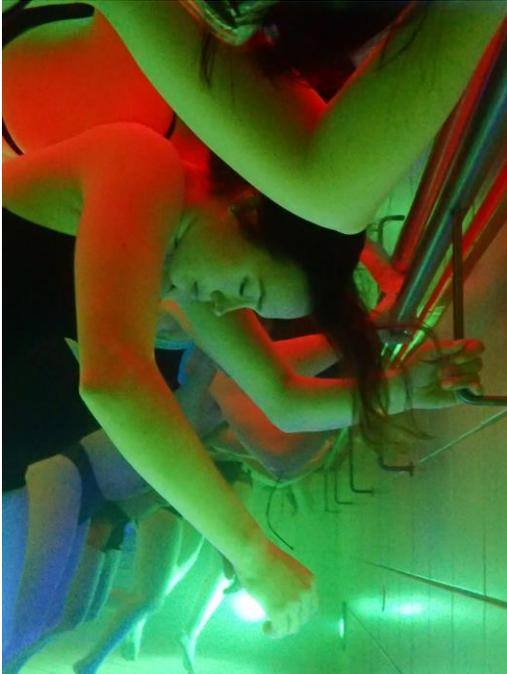


Workshop-Beginn mit der Yoga-Einheit mit den Teilnehmern und Nik Linder (2. v. links)



Nik Linder erklärt den Teilnehmern verschiedene Techniken

Pressemitteilung



Anna Bader, Deutschlands beste Klippenspringerin bei den Entspannungsübungen unter Wasser



Tauch- und Entspannungs-Impressionen

Weitere Informationen unter: www.keidelbad.de

Pressekontakt:

KEIDEL Mineral-Thermalbad

Sara Eide

An den Heilquellen 4

79111 Freiburg i. Br.

Tel.: 0761 / 2105 505

E-Mail: sara.eide@fsb-fr.de