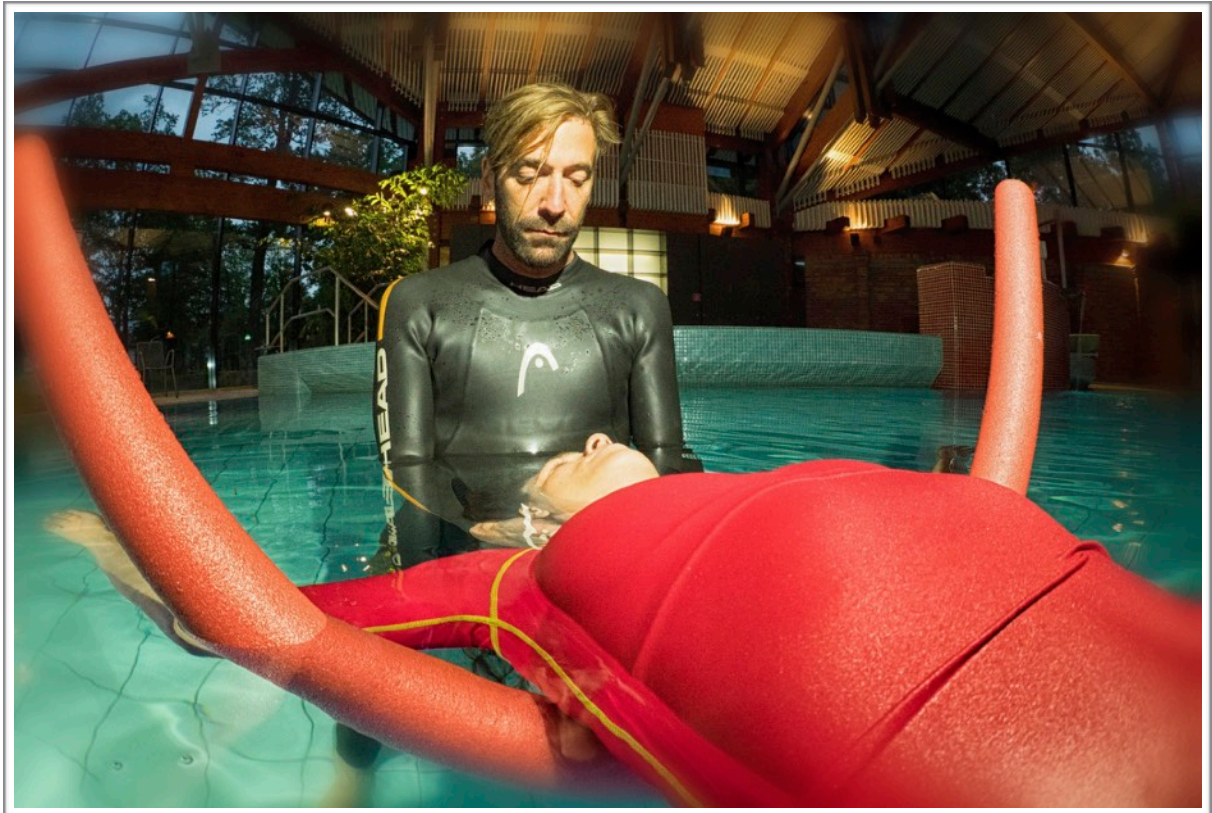


Relaqua

BREATHHOLDING RELAXATION



F.A.Q.

Warum Sie Relaqua in ihrer Therme, ihrem Fitness-, ihrem Yogacenter, ihrem Resort, ihrer Firma anbieten sollten...

Was ist „Relaqua“

Relaqua ist ein Entspannungskonzept, welches seinen Ursprung im Apnoetauchen hat. Apnoetauchen ist das Tauchen mit nur einem Atemzug. Die Kernkompetenz eines Apnoetauchers ist es auf den Punkt entspannen zu können. Dabei nutzt er verschiedene Techniken, wie Meditation, den Tauchreflex, Yoga und vor allem Pranayama, den Atemteil des Yogas.



Der Säugetiertauchreflex

Es handelt sich hier um einen körpereigenen Entspannungsmechanismus. Der sogenannte Mammalian Dive Reflex sorgt dafür, dass sobald ich nicht mehr atme und mit dem Gesicht im Wasser liege, verschiedene Anpassungen im Körper geschehen. Zum Einen fällt der Puls, zum Anderen wird sauerstoffreiches Blut in Gehirn und Lunge transportiert. Die Milz entlässt vermehrt rote Blutkörperchen, die für einen verbesserten Sauerstofftransport sorgen. Der Mensch hat also einen körpereigenen Entspannungsmechanismus, sobald er im Wasser die Luft anhält.

Atmung und Nichtatmung



Der rote Faden durch alle Kurse des Relaua Programmes ist der bewusste Atem. Hierbei nutzen die Relaua Trainer Techniken aus dem Pranayama, dem Atemteil des Yogas. Die Atmung hilft uns in kurzer Zeit zu entspannen, unsere Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, unsere Lunge zu reinigen und vieles mehr.

Im Yoga wird der Begriff „Luft anhalten“ durch „Atempause“ ersetzt. Wer eine Pause von der Atmung macht, der öffnet sein Fenster nach Innen und ist sehr viel empfänglicher für die Meditation.

Was passiert im Wasser

Das Wasser ist elementarer Bestandteil. Im Wasser werden Floatingübungen mit Atempausen und Meditation kombiniert. Im Wasser ist eine Tiefenentspannung besonders einfach zu erreichen. Der Körper ist Schwerelos und die dominierenden Sinne, wie sehen und hören sind ausgeschaltet oder abgeschwächt. In dieser Umgebung und aufgrund der Wirkung des Tauchreflexes, der Ruhe und Achtsamkeit ist die Meditation besonders einfach möglich.



Welche Kurse gibt es

Das Kurspektrum wird kontinuierlich erweitert. Heute gibt es folgende Kurse :

- Der bewusste Atem - Übungen aus dem Pranayama zur Verbesserung meiner Lebensqualität hinsichtlich der optimalen Nutzung der Lung (Reinigung, Vitalität, Konzentration, Meditation und Tiefenentspannung.
- Relagua - Atmung, Floating , Meditation im Wasser
- No Stress - Werkzeuge zur Stressreduktion aus den Bereichen Atmung, Meditation und Mentalen Fertigkeiten
- Der Relagua Ausbilderkurs

Woher kommt dieses Konzept :

Erfinder dieser Idee ist Nik Linder, er ist mehrfacher Weltrekordtaucher im Streckentauchen unter Eis. Während im Apnoesport die Stressreduktionsmethoden nur Mittel zum Zweck sind Leistung zu bringen, hat er sich sehr früh gefragt, warum in Zeiten von Burnout, Stresserkrankungen, mentaler Erschöpfung, noch niemand darauf gekommen ist, diese Entspannung als Endprodukt zu sehen. Er hat viele Jahre in verschiedenen Forschungsgruppen der Universität Freiburg und Mainz als Proband verbracht. Inhalt dieser Forschungsprojekte waren überwiegend die Effekte die Nutzbarkeit des Säugetiertauchreflexes zu erforschen.

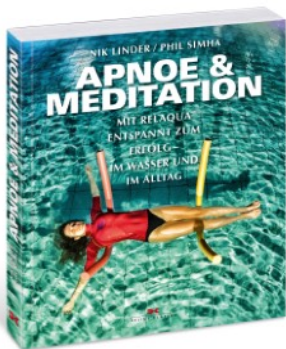
Heute ist er Autor mehrerer Bücher und schreibt unter anderem für die Magazine „Tauchen“, „Unterwasser“, „FitforFun“, „Yogajournal“ und dem „Surfer Magazin“. Er gibt sowohl Apnoe, als auch Stressreduktionskurse und bildet für die Relagua Methode Trainer aus



Warum sollten Sie diese Kurse anbieten :

Jeder Mensch hat Stress und die Hausärzte geben immer wieder an, dass ein Großteil Ihrer Patienten aufgrund von Stresserkrankungen und Stressbeschwerden in die Praxis kommen. Egal, ob Manager, Hausfrau, Mutter, Arbeitsloser etc. Alle sind gestresst und es würde den Rahmen sprengen auf die Ursachen hier einzugehen. Kurz gesagt, die Menschen suchen die Möglichkeit auf eine einfache Art und Weise zu entspannen.

Obwohl dieses Konzept sehr jung ist, gibt es bereits eine ganze Reihe von Referenzen. So wurden Relaquas Kurse bereits in den Robinson Clubs Mallorca und Soma Bay / Ägypten angeboten. Die Kombination aus Stressreduktion, Tiefenentspannung, Meditation, die aus dem Spitzensport für jeden Menschen zugänglich gemacht wird, kommt besonders gut bei Menschen an, die gerne im Wasser sind, die sportlich sind, die etwas für sich machen möchten.



Doch egal, ob ältere Menschen, oder junge Sportler, alle finden Gefallen an dieser Methode. Hier ein kleiner Überblick über verschiedene Anwendungsbereiche des Relaquas Programmes :

- USC Eisvögel Freiburg - Die Damenbasketballmannschaft der zweiten Bundesliga nutzten die Relaquas Methode um sich auf die kommende Saison vorzubereiten
- Tauernspa Wellness Anlage in Zell am See / Österreich bietet Relaquas und No Stress Wochenenden an
- Das Keidelbad - Therme in Freiburg bietet ein „Atempause“ Programm an. Darin enthalten alle Workshops aus dem Relaquas Programm
- No Stress Reihe im Fitnesscenter Rückgrat
- Die Trainer bieten Spezialtage wie „Relaquas Natur“ an und beziehen eine besonders schöne Umgebung in das Relaquas Programm mit ein



Es gibt noch unzählige weitere Angebote der Trainer - Infos dazu finden Sie hier www.relaqua.de