

Explore your mind in the elements

Atem - Lerne die Potentiale deines Atmes kennen und erprobe Atemtechniken.

Entspannung - Tauche in das Erholungs-Belastungs-Management ein und erlebe Tiefenentspannung auf einer neuen Ebene.

Starkes Mindset in Extremsituationen - Halte die Luft an und nutze deinen Kopf! Begegne dir selbst unter Wasser in einer neuen Situation, lerne mentale Regulationstechniken kennen und erprobe deine eigenen Strategien, um deine Leistung zu steigern.



Der Praxisworkshop für Ihre Mitarbeitende und Ihr Unternehmen

Sie möchten leicht anwendbare Techniken lernen, um sich effizient zu erholen und suchen nach mentalen Strategien, die Ihnen im Beruf und im Alltag helfen?

Dieser Workshop folgt dem Ziel "handlungsfähig sein, werden und bleiben." In einem bisher einzigartigen Format bedient er die beiden Pole Erholung und Umgang mit Herausforderungen aus einer neuen Perspektive. Sportpsychologin Caro Krupop und Apnoetaucher Nik Linder verbinden ihre Expertise, um in einer neuen Umgebung Fertigkeiten aus den Bereichen Atem, Entspannung und mentale Strategien zu schulen. Diese Kompetenzvielfalt hilft, die Handlungsfähigkeit über Zeit hinweg, sowie in Situationen, in denen es darauf ankommt, aufrechtzuerhalten. Dabei werden direkte Effekte im Workshop erlebbar.

Teilnehmende erhalten

- 6 Std. Workshop bei Ihnen vor Ort
- Fundierten Wissenshintergrund
- Hohe Praxisanteile an Land und im Wasser
- Neoprenanzüge (Leihmaterial)
- Breath and Mind Guide (online Guide mit Videomaterial zu ausgewählten Atemtechniken)
- Interdisziplinäre Expertise
- Individuelle Betreuung
- Vertrauensvolle und professionelle Atmosphäre



Caro Krupop ist Sport- und High Performance Psychologin. Sie arbeitet mit Athlet:innen auf nationalem und internationalen Niveau und betreut am Olympiastützpunkt Bayern die Duale Karriere der Bundeskaderathlet:innen. Sie ist Autorin und hält Praxisworkshops und Vorträge für vielfältige Zielgruppen. Sie ist ehemalige Sportpsychologin des SC Freiburg.



Nik Linder ist Apnoetaucher, Referent, Autor und Erfinder von Relauqa. Er gibt sein Wissen in zahlreichen Workshops und Vorträgen weiter und ist Experte auf dem Gebiet des Atems und Luft anhaltens.