

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 den Spitzensport

Handlungsfähig sein, werden und bleiben.

Im Spitzensport ist diese Fähigkeit zentral. Dieser Workshop bedient die beiden Pole Erholung und Leistungserbringung 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 euch 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 internationalem 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 Relaqu. Er gibt sein Wissen in zahlreichen Workshops und Vorträgen weiter und ist Experte auf dem Gebiet des Atems und Luft anhaltens.