

KEIDEL-PARTNER DES SPORTS

stressless

Yoga + Dive Workshop
23.03. ab 17:30 Uhr
im KEIDEL Bad

Mit
Kooperationsauftakt
Nik Linder
Weltrekordhalter
im Streckentauchen
unter Eis

Yoga mit Yvonne
& Free Diving Workshop
mit Tauch-Profi Nik Linder

The logo for KEIDEL, featuring the word "KEIDEL" in a bold, blue, sans-serif font. A small yellow circle is positioned above the letter 'I'. The letters 'K', 'E', and 'D' have a white swoosh underneath them.

Freiburgs schöne Therme.



Stressfrei im KEIDEL Bad

Wir laden Sie zu einem einmaligen Kombi-Workshop ein, bei dem Sie unterschiedliche Entspannungstechniken kennenlernen, u.a. das bewusste Atmen, welche gezielt bei stressbedingten Situationen wirken.

17:30
19:00 Uhr

Yoga mit Yvonne
Free Diving mit Nik Linder



Nik Linder ist Weltrekordhalter im Streckentauchen unter Eis und neuer Kooperationspartner des KEIDEL Bades: Lernen Sie vom Tauchexperten verschiedene Entspannungstechniken im und unter Wasser kennen. Dabei kommen Einflüsse aus dem Pranayama, dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung oder die Meditation zum Einsatz. Das bewusste Atmen - als Möglichkeit, den Körper zu steuern, um ihn noch leistungsfähiger, entspannter oder gesünder zu machen.

Infos und Voranmeldung bis 20.03. via Mail an laura.albert@fsb-fr.de (begrenzte Teilnehmerzahl).
Teilnahme: Nur 3 € zzgl. Badeintritt

Wir freuen uns auf Sie!

KEIDEL Mineral-Thermalbad
An den Heilquellen 4
D-79111 Freiburg

Tel: +49 (0) 761 21 05 850
Fax: +49 (0) 761 21 05 870
E-Mail: info@keidelbad.de