

Exklusiv Freitauch Event im NaturaGart Ibbenbüren

01./02. Juli 2023



Freitauchen mit den Riesenstör, Grotten, Höhlen und Wrack

maximale Teilnehmerzahl 30 Personen
(mindestens 20 Teilnehmer)

Teilnahmegebühr Wochenende 179,-- € pro Person

Verbindliche Anmeldungen bitte per Mail an: uwe.kiehl@uk-germany.com

Für eventuelle Nachfragen: **0172 6764596**



Samstag 01.07.2023:

- 09.00 – 09.30 Uhr** **Begrüßung der Teilnehmer: Uwe Kiehl**
Brevet und TTU Einsicht.
- 09.30 – 09.45 Uhr** **Einweisung/Verhaltensregeln**
Das Freitauchen im NaturaGart, ist nur bei unseren Events erlaubt!!
- 10.00 – 12.00 Uhr** **Freitauchen der Buddy Teams**
Freies Tauchen in der Anlage gemäß den Regeln der Anlage und Einweisung.
Höhlen, Statuen, ein Wrack und vor allem die Störe warten auf euren Besuch.
Bojen werden an den wichtigsten Stellen gesetzt sein.
- 12.30 – 14.30 Uhr** **NEU: Resilienz Yoga Class: Sharanne Wheeler**
Näherer Infos im Anhang.
Optimale Vorbereitung durch unsere Yogalehrerin Sharanne.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Yoga-/Isomatte,
eine Decke, Getränke - gerne auch ein Meditationskissen.
- 14.30 – 18.00 Uhr** **Freitauchen der Buddy Teams**
- 19.00 Uhr** **Gemeinsames Abendessen** für alle Wochenendteilnehmer
(durch Gastronomie vor Ort, falls diese geschlossen ist, bestellen wir beim
Italiener) Vegetarier/Veganer bitte auf bei Anmeldung extra melden.
- 22.00 – 23.00 Uhr** **Nachttauchen/Freitauchen**
Abhängig vom Sonnenuntergang, lt. Kalender um 21.51 Uhr
Bitte geeignete UW- Beleuchtung mitbringen. Bojen werden beleuchtet sein.

Sonntag 02.07.2023:

- 09.00 – 11.00 Uhr** **Freitauchen der Buddy Teams**
- 11.30 – 13.00 Uhr** **NEU: Resilienz Yoga Class: Sharanne Wheeler**
- 13.30 – 14.00 Uhr** **Abschlussbesprechung**
Feedback, Verbesserungsvorschläge, Verabschiedung
- 14.00 – 16.00 Uhr** **wer dann noch möchte: Freitauchen mit Buddy**
- 16.00 Uhr** **offizielles Event Ende**

**Dem auf der Tauchbasis geltenden Abstands- und Hygienekonzept
ist unbedingt Folge zu leisten !!!**

Organisatorisches :

- 1) Eigenverantwortliche An- Abreise und Übernachtung
- 2) Jeder Freitaucher muss mindestens ein Freediving Level 1 Brevet sowie eine gültige TTU vorlegen.
- 3) Freitauchbojen werden an wichtigen Stellen gesetzt sein.
- 4) Freitauch-Nachttauchgang optional möglich (+10 €)
- 5) Selbstverpflegung, ansonsten Gastronomie ist vor Ort (falls offen).
- 6) UK-GERMANY kostenloser UK-PRO Gehäuse Verleih
- 7)steht für UW-Fotos zur Verfügung, bitte vor Ort pers. kontaktieren.

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Resilienz-Yoga bei den Stören in Ibbenbüren

Gerade jetzt in der Pandemie ist Resilienz ein geflügeltes Wort. Ich möchte es gerne zusammen mit Dir vom Himmel holen und auf den Boden der Tatsachen bringen, ganz praktisch und körperbetont.

Wusstest Du, dass Resilienz nicht nur eine Sache des Kopfes ist? Wusstest Du, dass Dein Körper vier Mal so viele Signale an Dein Gehirn sendet als andersrum? Natürlich kannst Du Dein Bewusstsein dafür benutzen, Erlebnisse reflektierter und differenzierter zu betrachten, um Resilienz aufzubauen. Aber wenn Du Deinen Körper miteinbeziehst, hast Du entscheidende Vorteile, wenn es darum geht nachhaltige Resilienz aufzubauen.

Hierzu lade ich Dich herzlich ein, mit mir zusammen das Thema Resilienz und Yoga erkunden. Du erfährst Wissenswertes rund um das Thema und erlebst praktisch, wie Du Deine innere Widerstandsfähigkeit kultivieren kannst.

Link zum NaturaGart Film unseres ersten Treffens:

<https://youtu.be/jwJaoDb198Y>

<https://vimeo.com/352454696>

<https://www.youtube.com/watch?v=nw31RTI2IQQ>

Links zum NaturaGart:

<http://www.naturagart-tauchpark.de/tauchen>

Hier ein paar Links für Unterkünfte:

<http://www.mutter-bahr.de/>

<http://www.hotel-bruegge.de/>

<http://www.hof-gehring.de/indoor-tipi-hotel>

<http://hotel-riesenbeck.de/>

und Campingplätze:

<http://www.campingplatz-doerenther-klippen.de>

<http://www.hertha-see.de/de/campingplatz/kurzcamping.html>

<http://www.Knoblauchsberg.de/>

<http://www.camping-schoene-aussicht.de/>