

## Entspannt Tauchen

<p>Entspannt Tauchen in Theorie und Praxis, über und unter Wasser.          Es wird in der Theorie die Spirale Stress-Angst-Panik aufgezeigt. Situationen, die unter Wasser zu Stress führen, werden besprochen und in praktischen Übungen unter sicheren Bedingungen unter Wasser bewältigt.</p>	
Zielgruppe	Ausbildende und Interessierte ab DTSA*
Ausrichter	BTSV Ausbildung Antje Müller
Datum	Samstag, 19.09.2020
Seminarort	Noch offen
Seminargebühr	40 Euro für Mitglieder aus VDST-Vereinen
In der Gebühr ist enthalten	Einklebeurkunde
Sonstige Kosten	Individuelle Verpflegung
Fragen an	antje@nautische.de
Seminarinhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorträge und Diskussion zu Stressentstehung und Vermeidung</li> <li>• Wie gehe ich mit meinem Tauchpartner in dieser Situation um?</li> <li>• Praktische Übungen zur Panikverhinderung</li> </ul>
Mitbringen	Gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung, Schreibunterlagen, komplette Tauchausrüstung - wenn möglich keinen Trockentauchanzug, Luft für einen Tauchgang (ca. 1 Stunde, 5-8 m)
Weiterbildung	4 Stunden
Teilnahmezahl	min. 6, max. 15 Personen
Meldeschluss	01.09.2020