

## Entspannt Tauchen

<p>Entspannt Tauchen in Theorie und Praxis, über und unter Wasser.</p> <p>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, 21.09.2019
Seminarort	Noch offen
Seminargebühr	40 Euro für Mitglieder aus VDST-Vereinen
In der Gebühr ist enthalten	Einklebeurkunde
Sonstige Kosten	Individuelle Verpflegung
Fragen an	Antje Müller <a href="mailto:antje@nautische.de">antje@nautische.de</a>
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 zu Panikverhinderung bei Problemen mit der Ausrüstung, Tarierprobleme etc.</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	01.08.2019