

DAVOSA Apnea Diver | #apneaworldtour

Die siebte Runde der #apneaworldtour: Bali



Das nächste Ziel unserer #apneaworldtour ist die Insel Bali im indischen Ozean. Susanne Lindner ist zusammen mit unserer Apnea Diver Automatic Ihrem Wunsch nachgegangen das Freitauchen zu erlernen und hat sich deshalb für eine Freediving Schule angemeldet. In ihrem ausführlichen Bericht erzählt davon, welches Training Ihr dabei geholfen hat, ihrem Traum näher zu kommen:



Als leidenschaftliche Scuba-Taucherin seit vielen Jahren, entdeckte ich das Freitauchen erst vor drei Jahren. Sich ohne schwere Ausrüstung frei im Wasser zu bewegen hat mich sehr fasziniert und so entstand der Wunsch, auf entspanntere Weise länger und tiefer frei Tauchen zu können.

Um meinen Traum wahr werden zu lassen, richtete ich mir vier freie Monate von der Arbeit ein. Vier Monate reserviert für Reisen, Freitauchen und Yoga.

Mein erster Spot ist *APNEISTA Freediving & Yoga* in Amed, Bali. APNEISTA war die erste Freediving Schule in Bali und

ihre Herangehensweise ist: Es geht nicht darum, wie tief du gehst, sondern wie du dorthin kommst. Um es zu einem entspannten Erlebnis zu machen - anstatt sich auf Zahlen über Tiefe und Atemzug zu konzentrieren - ermöglicht APNEISTA den Menschen, ihre freien Tauchgänge mit Yoga und Meditation zu verbessern. Außerdem ist die Lage des Tauchzentrums ziemlich einzigartig: man kann 50 Meter tief in ruhigem Wasser sein und das nur 100 Meter vom Ufer entfernt; es sind keine Bootsfahrten nötig – was ich wirklich angenehm finde.



APNEISTA bietet genau das, wonach ich gesucht habe und deshalb habe ich einen 4-wöchigen Master-Kurs gebucht, um das Training an meine individuellen Bedürfnisse anzupassen. Und was könnte ein besserer Reisebegleiter als die DAVOSA Apnea Diver Automatic sein, die sowohl meine Tauchgänge, als auch meine Yoga-Übungen begleiten kann.



Am frühen Morgen beginnt Yoga mit *Pranayama*. Eine meiner Lieblingsatemtechniken ist *Nadi Shodana*. Das abwechselnde Atmen hilft mir wirklich, mich zu entspannen und die Apnea Diver unterstützt mich darin, meinen Rhythmus zum Einatmen zu finden, meinen Atem anzuhalten und wieder auszuatmen. Ich folge einfach dem Uhrzeiger, der sich vom blauen zum weißen und dann zum roten Abschnitt bewegt, während ich ganz still in dem wunderschönen Yoga-Studio (*Shala*) mit Blick auf Balis aktiven Vulkan Mount Agung sitze.

Nach dem Yoga und Entspannungsübungen bin ich bereit das Training zu beginnen. Ob Seiltraining für freies Untertauchen, ein konstantes Gewicht oder statisches Training, um an meinem Atem zu arbeiten – entspannt zu sein steht immer im Vordergrund und die Apnea Diver ist dabei immer an meinem Handgelenk.





So dauerte es nicht lange und als Belohnung erfüllte sich mein Wunsch, entspannte Tauchgänge ohne Ausrüstung zu machen. Das berühmte *Liberty Wrack* in Tulamben ist in der Nähe und die perfekte „Spielwiese“ für faszinierende Tauchgänge in bis zu 28 Meter Tiefe.

Dank APNEISTA bin ich auf mein nächstes Traumziel gut vorbereitet: *Freediving Liveaboard Raja Ampat* – leider ohne meine liebe Reisegefährtin, die DAVOSA Apnea Diver.

Hier finden Sie außerdem ein beeindruckendes Video von Susanne Lindners freiem Tauchgang:
<https://youtu.be/k3ZnvZFFsDg>

Den Bericht finden Sie zusammen mit noch vielen weiteren Bildern auf unserem Blog und auf der #apneaworldtour Aktionsseite unter:

<http://www.davosa.com/informationen/blog/>

<https://www.davosa.com/informationen/apneaworldtour/>

Weitere Informationen und Bildmaterial

<http://www.davosa.com/informationen/pressemitteilungen/>

DAVOSA im Web



<http://www.facebook.com/DAVOSAwatches>



https://www.instagram.com/davosa_watches/



www.davosa.com

Pressekontakt

DAVOSA Watches

Angelika Knoll

P.O. Box 1127

32585 Vlotho

Germany

Tel: +49 (0) 5733 8350

knoll@davosa.com