

# Die Leichtigkeit des Tauchens

â€žApnoeâ€•

Techniken, Geheimnisse & Lifestyle des Freediving

128 Seiten, 173 Farbfotos, 2 farbige Abbildungen, QR-Codes

Format 16,5 x 24 cm, Klappenbroschur

Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 / sFr 28,90 (ISBN 978-3-667-10157-0)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

ErhÃ¤ltlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559  
955

Buchbesprechung:

Man kann irgendjemanden fragen, wie er seinen Alltag erlebt, viele werden antworten: â€žMensch, ich habe nicht eine Minute, um mal richtig durchzuatmen!â€œ Und genau hier liegen unter anderem die GrÃ¼nde fÃ¼r den Erfolg des Apnoe-Tauchens.

Es gibt tausend GrÃ¼nde, mit dem Freitauchen zu beginnen. Der Wunsch nach Freiheit, nach Abenteuer in den Weiten und Tiefen der Meere, der FlÃ¼sse und Seen schwingt immer mit. Oft ist es auch der Wunsch, dem rasenden Tempo des Alltags zu entfliehen, die Luft anzuhalten und sich einen Atemzug lang einer Raummission gleich auf eine einmalige Reise zu begeben, um so die Gedanken bewusst abzuschalten und in der Unendlichkeit von Zeit und Raum der Unterwasserwelt bislang ungekannte Erlebnisse zu finden. Nik Linder und Phil Simha fÃ¼hren den Leser Schritt fÃ¼r Schritt in die Techniken, die Geheimnisse und den Lifestyle des Freediving ein. Ihr Kombinationsangebot von technischen, sportlichen und mentalen Vorbereitungen lÃ¤sst jeden Taucher Leistungen erreichen, die ihm neue Welten erschlieÃŸen. Mit zunehmender Anpassung an die Welt unter Wasser und gesteigerten sportlichen Strecken- und Tiefenleistungen erweitern Apnoe-Taucher mit Hilfe des Buches nicht nur ihre Erlebniswelten, sondern auch ihr Bewusstsein fÃ¼r Raum, Zeit und sich selbst.