

Die Leichtigkeit des Tauchens

„Apnoe“;

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

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559
955

Buchbesprechung:

Man kann irgendjemanden fragen, wie er seinen Alltag erlebt, viele werden antworten: „Mensch, ich habe nicht eine Minute, um mal richtig durchzuatmen!“ Und genau hier liegen unter anderem die Gründe für den Erfolg des Apnoe-Tauchens.

Es gibt tausend Gründe, mit dem Freitauchen zu beginnen. Der Wunsch nach Freiheit, nach Abenteuer in den Weiten und Tiefen der Meere, der Flüsse 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 führen den Leser Schritt für Schritt in die Techniken, die Geheimnisse und den Lifestyle des Freediving ein. Ihr Kombinationsangebot von technischen, sportlichen und mentalen Vorbereitungen lässt jeden Taucher Leistungen erreichen, die ihm neue Welten erschließen. 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 für Raum, Zeit und sich selbst.