



Exklusives Freitauch-Event im NaturaGart Ibbenbüren

6 & 7. Juli 2024



Freitauchen mit den Riesenstören, durch Grotten, Höhlen  
und ein kleines Wrack

179€ pro Person

inkl. Eintritt NaturaGart mit Aquarium,  
Tauchgebühr Yoga-Workshop Theorie und Praxis an beiden Tagen  
& gemeinsames Abendessen Samstagabend

Verbindliche Anmeldungen bitte per Mail an: [freediving@uwe-kiehl.de](mailto:freediving@uwe-kiehl.de)

Für eventuelle Nachfragen: +49 172 6764596



## Samstag, 6. Juli 2024

09.00 – 09.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer
09.30 – 09.45 Uhr	Einweisung/Verhaltensregeln am Modell der Anlage Das Freitauchen im NaturaGart, ist exklusiv nur bei unseren Events erlaubt!! Bitte unbedingt die Vorgaben der Tauchbasis einhalten.
10.00 – 12.00 Uhr	Freitauchen in Buddy Teams Freies Tauchen in der Anlage gemäß den Regeln der Anlage und Einweisung. Höhlen, Statuen, ein Wrack und vor allem die Störe warten auf Euren Besuch. Bojen werden an den wichtigsten Stellen für Euch gesetzt sein.
12.30 – 14.30 Uhr	Resilienz Yoga mit Sharanne Wheeler Optimale Vorbereitung durch unsere Yogalehrerin Sharanne. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Socken, Yoga-/Isomatte, eine Decke, Getränke - gerne auch ein Meditationskissen.
14.30 Uhr	Gruppenfoto
14.45 – 18.00 Uhr	Freitauchen in Buddy Teams/Gruppen
18.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen in der Anlage der Tauchbasis (durch Gastronomie vor Ort, falls diese geschlossen ist, bestellen wir Extern)
22.00 – 23.00 Uhr	Nachttauchen/Freitauchen Abhängig vom Sonnenuntergang. Bitte geeignete UW- Beleuchtung mitbringen. Bojen werden beleuchtet sein.

## Sonntag, 7. Juli 202

09.00 – 11.00 Uhr	Freitauchen der Buddy Teams/Gruppen
11.30 – 13.00 Uhr	Resilienz Yoga mit Sharanne Wheeler
13.30 – 14.00 Uhr	Abschlussbesprechung Feedback, Verbesserungsvorschläge, Verabschiedung
14.00 – 16.00 Uhr	Wer dann noch möchte: Freitauchen mit Buddy
16.00 Uhr	Offizielles Ende des Events



## Organisatorisches

- 1) Eigenverantwortliche An- Abreise und Übernachtung
- 2) Jeder Freitaucher muss mindestens ein Freediving Level 1 Brevet sowie eine gültige TTU bei Anmeldung vorab vorlegen.
- 3) Freitauchbojen werden an wichtigen Stellen gesetzt sein.
- 4) Freitauch-Nachttauchgang optional möglich (+10 €)
- 5) Selbstverpflegung, ansonsten Gastronomie ist vor Ort (falls offen).
- 6) UK-GERMANY kostenloser UK-PRO Gehäuse Verleih
- 7) Uwe steht Euch gerne für UW-Fotos zur Verfügung, bitte vor Ort persönlich ansprechen.

## Resilienz-Yoga bei den Stören in Ibbenbüren mit Sharanne Wheeler

Gerade in der Pandemie ist Resilienz ein geflügeltes Wort geworden. Ich möchte es gerne zusammen mit Dir vom Himmel holen und auf den Boden der Tatsachen bringen, ganz praktisch und körperbetont.

Wusstest Du, dass Resilienz nicht nur eine Sache des Kopfes ist? Wusstest Du, dass Dein Körper vier Mal so viele Signale an Dein Gehirn sendet als andersrum? Natürlich kannst Du Dein Bewusstsein dafür benutzen, Erlebnisse reflektierter und differenzierter zu betrachten, um Resilienz aufzubauen. Aber wenn Du Deinen Körper miteinbeziehst, hast Du entscheidende Vorteile, wenn es darum geht nachhaltige Resilienz aufzubauen.

Hierzu lade ich Dich herzlich ein, mit mir zusammen das Thema Resilienz und Yoga erkunden. Du erfährst Wissenswertes rund um das Thema und erlebst praktisch, wie Du Deine innere Widerstandsfähigkeit kultivieren kannst, bei optimaler Vorbereitung auf das Tauchen mit den Riesenstören!

Besuche mich auf: <https://yogaforprofessionals.de/>



Hier findest Du Infos über den Park NaturaGart,  
ein paar Filme über das Freitauchen dort  
und Hilfe bei Deiner Unterkunftssuche.

Links zum NaturaGart Film unseres ersten Treffens:

<https://youtu.be/jwJaoDb198Y>

<https://vimeo.com/352454696>

[https://www.youtube.com/watch?v=nw31RTI2IQQ&ab\\_channel=NaturaGart](https://www.youtube.com/watch?v=nw31RTI2IQQ&ab_channel=NaturaGart)

Links zum NaturaGart:

<https://www.naturagart.de/Tauchpark/>

Hier ein paar Links für Unterkünfte:

<https://www.mutterbahr.de/>

[http://www.hotel-bruegge.de/index.php?article\\_id=31](http://www.hotel-bruegge.de/index.php?article_id=31)

<https://www.teuto-indianer.de/>

<http://hotel-riesenbeck.de/>

und Campingplätze:

<https://www.campingplatz-doerenther-klippen.de/>

<http://www.hertha-see.de/de/campingplatz/kurzcamping.html>

<http://www.knoblauchsberg.de/>

<https://www.camping-schoene-aussicht.de/>

