

Mut und Vertrauen die Basis für den Perspektivenwechsel



Tauche ein in ein erfrischendes Unterwassercoaching-Erlebnis, geleitet von Claudia, Deiner erfahrenen Tauchlehrerin und Coach! Ich bin hier, um Dir zu helfen, Deine Ängste und Stresszustände beim Tauchen zu überwinden, während Du die atemberaubende Unterwasserwelt entdeckst. Du kannst von mir Fachkompetenz,

Empathie und massgeschneiderte Lösungen erwarten, um Deine (Tauch)erfahrung sicherer und entspannter zu gestalten. Wir schaffen zusammen ein vertrauensvolles Umfeld, in dem Du Deine Grenzen überwinden kannst. Ich begleite Dich geduldig auf Deinem Weg zur inneren Ruhe und Stärke. Lass uns gemeinsam die heilende Kraft des Tauchens entdecken und ein neues Level des Wohlbefindens erreichen – mit Unterwassercoaching!

Der Mut zum Tauchen kann zu einer tiefgreifenden persönlichen Entwicklung führen und die Fähigkeit zur Überwindung von Herausforderungen stärken.

Wer ist Claudia?

Claudia Sabine Meier (1968) taucht seit 1996 zuerst als passionierte Taucherin, später als Divemaster und heute als IDC Staff Instruktorin.

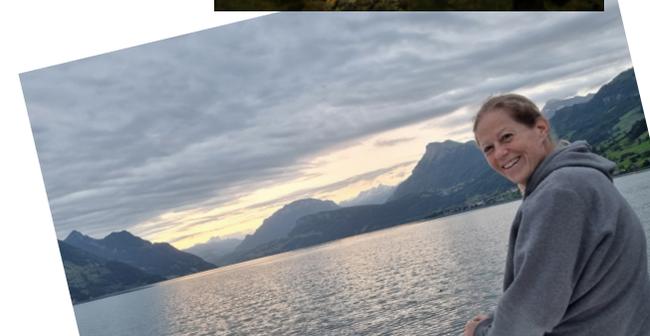
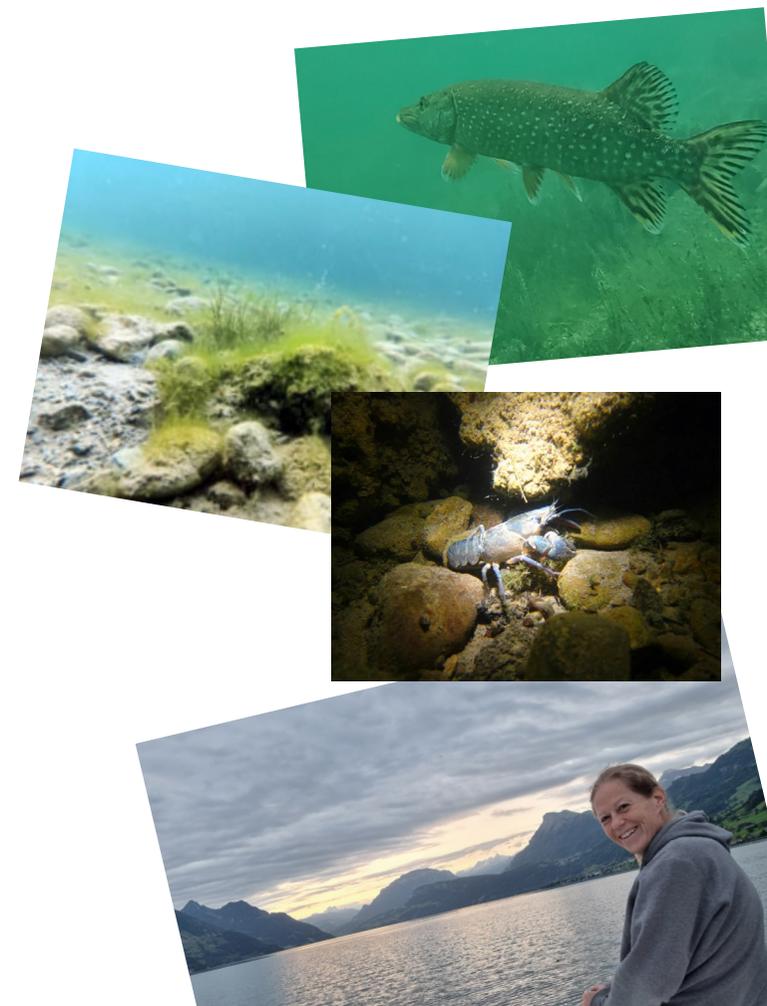
Sie verfügt über Abschlüsse im Bereich Coaching (HSLU), Personaldiagnostik & Entwicklung (ZAHW) der Arbeits- und Organisationspsychologie (FHNW). Die langjährige Tätigkeit als Reintegrationscoach und als Tauchlehrerin befähigen sie, Menschen mit ihren Hürden und Blockaden bestens zu erkennen und sie zielführend zu unterstützen.

Nur 7 Schritte um den Mut zum Tauchen zu finden.

1. **Überwindung von Ängsten:** Das Tauchen kann Ängste vor der Tiefe, Enge oder der unbekannteren Unterwasserwelt auslösen. Mut bedeutet, diese Ängste anzuerkennen und dennoch den Schritt ins Wasser zu wagen.
2. **Vertrauen in die Ausrüstung:** Tauchen erfordert das Vertrauen in die Tauchausrüstung, welche die Sicherheit unter Wasser gewährleistet. Mut bedeutet, sich auf diese Technologie zu verlassen.
3. **Beherrschung der Atmung:** Das richtige Atmen unter Wasser ist entscheidend. Mut erfordert, die Kontrolle über seine Atmung zu behalten und Vertrauen in seine Fähigkeit zu haben, richtig zu atmen.
4. **Überwindung von Unsicherheiten:** Unbekannte Unterwasserumgebungen können Unsicherheit auslösen. Mut bedeutet, diese Unsicherheiten zu überwinden und die Schönheit der Unterwasserwelt zu entdecken.
5. **Bewusstsein für die eigenen Grenzen:** Mut erfordert, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und nur in Situationen zu tauchen, die man sicher bewältigen kann.
6. **Training und Vorbereitung:** Mut bedeutet, sich gründlich auf das Tauchen vorzubereiten, die notwendigen Fertigkeiten zu erlernen und sich mit den Risiken vertraut zu machen.
7. **Gemeinschaft und Unterstützung:** Die Unterstützung von Tauchpartnern und Tauchlehrern ist entscheidend. Mut erfordert, auf die Hilfe und das Wissen anderer zu vertrauen.

Erleben - entspannen - zu sich finden

Erlebe die Schönheit des Vierwaldstättersees und der umliegenden Seen, entdecke atemberaubende Felsformationen und begegne einer bunten Vielfalt an Fischen, Muscheln und anderen Wasserlebewesen. Unsere Tauchkurse sind eine einzigartige Möglichkeit, die Pracht der Unterwasserwelt der Schweiz und im Ausland zu erleben.



Tauchen ist...
...weit mehr als nur einfach Sport!

Das Tauchen als Sportart bietet einen positiven psychologischen Einfluss auf die Gesundheit, da es Stress abbaut, die Konzentration fördert und das Selbstvertrauen stärkt. Unterwassercoachings ermöglichen eine tiefe Entspannung und fördern die mentale Gesundheit. Der Perspektivenwechsel, der durch die faszinierende Unterwasserwelt ermöglicht wird, hilft dabei, Alltagsprobleme zu relativieren und das Wohlbefinden zu steigern. Tauchen ist nicht nur ein sportlicher Genuss, sondern auch ein Schlüssel zu innerer Ruhe und mentaler Stärke. Tauche ein in eine Welt des Wohlbefindens und entdecke Deine innere Balance.



ABTAUCHEN UND DURCHATMEN

**Gönne Dir (D)einen
Perspektivenwechsel**

Tauchsport Nidwalden
Seestrasse 65
6052 Hergiswil am See

info@tauchsport-nidwalden.ch