



# Faszination Freitauchen

Christian Redl



- ▶ 11 Weltrekorde im Freitauchen/Apnoetauchen
- ▶ 1 Weltrekord im Gerätetauchen

- ▶ Zeittauchen: 7 min.
- ▶ Streckentauchen: 150 Meter
- ▶ Tieftauchen: 100 Meter

- ▶ Keynote-Speaker
- ▶ Buchautor
- ▶ Freitauch- und Mentaltrainer
- ▶ Ozeanschützer "7oceans" Projekt
- ▶ Ex-Investmentbanker





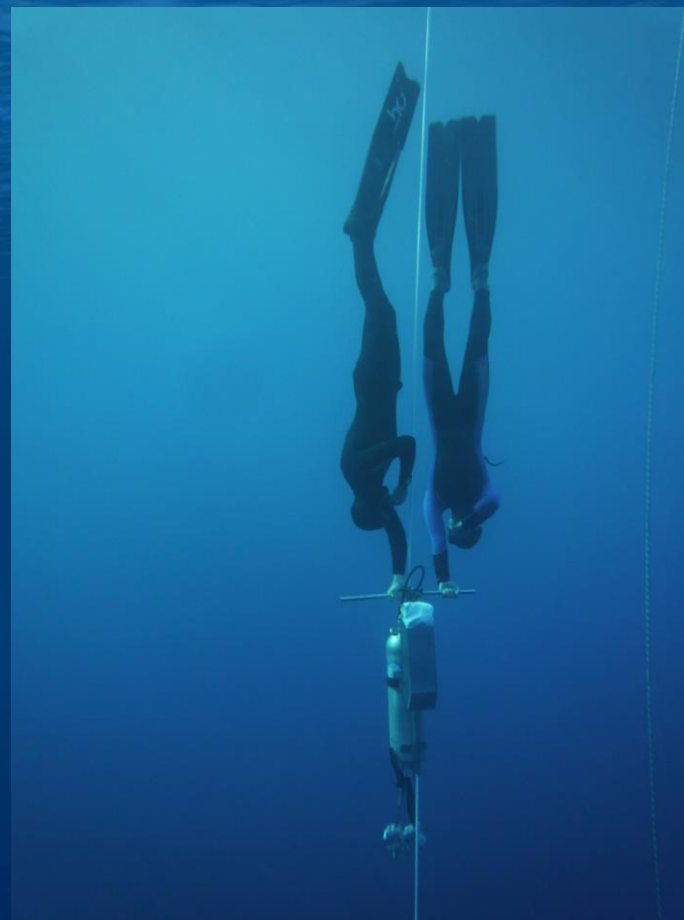
# Schnorcheln, Freitauchen, Apnoe



FUN



REKORDE, WETTKÄMPFE





## Zeittauchen



## Streckentauchen



## Tieftauchen







# Weltrekord im Tieftauchen unter Eis





# Mentale Aspekte





# Weltrekordversuch im Tieftauchen unter Eis











**FOR THE LOVE OF THE OCEANS**



# REEF VILLAGE - CREATING NEW LIFE





# Atmung

- Angst weg atmen
- sich in den Schlaf atmen
- Stress abbauen
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen
- Erholungszeit nach körperlicher Anstrengung verkürzen

Mindestens doppelt so lange Ausatmen wie Einatmen!





[www.christianredl.com](http://www.christianredl.com)



[www.facebook.com/christianredlpage](http://www.facebook.com/christianredlpage)



[chris.redl](https://www.instagram.com/chris.redl)





Gewinnspiel  
„Unleash Your Inner Power“

