

Mental Focus | No Stress | Atmung

Arno Schmitt

Dipl. Sportwissenschaftler,
Personal Trainer,
Dozent IFAA,
Inhaber der IQ LIFE-Academy
und Relagua-Trainer



Relagua
BREATHHOLDING RELAXATION

WEB: WWW.ARNOSCHMITT.DE | MAIL: INFO@ARNOSCHMITT.DE | Tel.: 0170 - 904 0156

Mental Focus | No Stress | Atmung

DIE KRAFT DER ATEMPAUSE – STRESSFREI ZUM ERFOLG

Der Apnoe-Taucher ist zur Entspannung verdammt. Er muß innerhalb kurzer Zeit seinen Puls runterfahren, um Performance zu erbringen. Arno Schmitt, erfolgreich im Statik-Apnoe, bedient sich dieser Tools, um mit bewußter Atmung Stress zu reduzieren, mental zu fokussieren und zu entspannen. Es geht nicht um außergewöhnliche Zeiten oder Tiefen, sondern vielmehr um mentale Entspannung und die sinnliche Kraft der Atempause.



TRAININGS

- Atemtraining
- No stress
- Mental focus im Sport
- Relaxation

