

# EINE SYNERGIE AUS TAUCHEN UND MERIDIANYOGA

## „VOM BODEN IN DIE SCHWERELOSIGKEIT UND ZURÜCK“

### TAUCHE EIN - MIT KÖRPER, GEIST & SEELE

Stell dir vor: Blaues Wasser, Lichtspiele auf dem Riff... und der sanfte Rhythmus deines Atems, ruhig, klar — bereit, dich zu tragen.

Wir laden dich zu einer ganz besonderen Reise ein: 10 Tage im wunderbaren ROTEN MEER, wo du nicht nur unter Wasser die Welt neu entdeckst, sondern auch über Wasser in dir selbst Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit findest. Mit uns tauchst du körperlich ein — und findest gleichzeitig Wege, dich **innerlich bewusster auszurichten**.

Tauchen schenkt Raum & Weite, Yoga schenkt Erdung & Klarheit. Zusammen entsteht ein außergewöhnliches Körperkontinuum: „Vom Boden in die Schwerelosigkeit und zurück.“

### WAS DICH ERWARTET

- **ABENTEUER** im Wasser für alle — auch für Anfänger\*innen: Sonja begleitet dich Schritt für Schritt. Du bist mit deiner Maske & Flossen schnorchelnd unterwegs? Oder mit Pressluftflasche ausgestattet? Dieses wunderbare Naturerlebnis im farbenprächtigen Roten Meer wird dich berühren!
- **MeMoMeridianYoga**: ein achtsames Yoga-Format, das ich, Henriette Miklós, mit viel Erfahrung und Herz entwickelt habe – ebenfalls für Anfänger\*innen und Fortgeschrittenere.  
Meine Yogaeinheiten sind keine schnelle Fitnessroutine — sie beruhen auf tiefer Körper-, Meridian- und Atemarbeit, auf Entspannung im Hier und Jetzt, auf bewusster Wahrnehmung von Faszien, Energiefluss, Atmung und innerer Ruhe.
- **Genauere Wahrnehmung & Regeneration**: Durch die Kombination aus ruhigem Yoga und Tauchgängen erlebst du dein Inneres und Äußeres auf neue Weise — gelöst, durchlässig, energetisiert. Beide Disziplinen gewinnen durch diese einzigartige Ergänzung.
- Die Essenz der Atmung: Ökonomischer Luftverbrauch & feiner Atemrhythmus, Brustkorb öffnen, Ruhe des bewussten Einsatzes von Atem, mentale Wirkung verschiedener Atemvorgänge

## **FÜR WEN DIESE REISE IST**

Für alle, die neugierig sind — auf Unterwasserwelten und auf sich selbst. Ob du bereits Yogaerfahrung hast oder gerade beginnst, ob Tauchen neu für dich ist, oder nicht— du bist herzlich willkommen.

Wenn du Lust hast, Körper & Geist ganzheitlich zu erfahren, loszulassen, zwischen Deiner inneren Natur und Unterwassernatur zu switchen— dann begleite uns auf dieser Reise.

## **WIR, DAS SIND:**

**Henriette Miklós**, Shiatsu-Therapeutin, Coach und Yoga-Lehrerin, Fotografin

[www.memo-meridianebewegen.at](http://www.memo-meridianebewegen.at)

Kontakt: +43 699 11994428

[hallo@memo-meridianebewegen.at](mailto:hallo@memo-meridianebewegen.at)

**Sonja Schweinhammer**, PADI Tauchlehrerin seit 1993, Fotografin

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

Kontakt: +43 699 17179900

[office@dertauchclub.com](mailto:office@dertauchclub.com)

## **WAS UNS VERBINDET**

Die Liebe zu Shiatsu, Naturerlebnis im Wasser und Fotografie. Wie wir uns kennenlernten, erzählen wir Euch in Ägypten ...;-)

## **WOHIN UNS DIE REISE FÜHRT**

Ägypten, MALIKIA Resort bei Marsa Alam

## **VOR DER REISE:**

Sonja und Henriette möchten jeden Teilnehmer vor der Reise kennenlernen und mit ihm arbeiten. Dafür bieten wir noch in Österreich Folgendes an:

Tauchen:

- Wassertauglich- und Schnorchelfertigkeit: Einführung im Schwimmteich in Tallesbrunn oder im Freibad Matzen; jede Trainingseinheit kostet pro Person € 60
- Und was den Tauchsport betrifft: Schnuppertraining / Scuba Tune Up
- Bis zu den Tagen im Roten Meer geht sich auch eine vollständige Tauchausbildung aus! Alle Infos immer gerne als @ bzw telefonisch und unter [www.dertauchclub.com](http://www.dertauchclub.com).

## **MEMOMERIDIANYOGA:**

Einzelstunden in Neubau bei Ladendorf speziell für dich in Kombination mit Tauchen, also auch, wenn du dieses Yoga schon kennst.

5-er Block je € 60.- / Einzelstunde pro Person

Jede Einzelstunde ohne Block: 80.- / Einzelstunde pro Person

Wir freuen uns auf dich ❤️

Henriette und Sonja

## FAQ

### 1. Kann MeMoMeridianYoga das Atmen unter Wasser bereichern? Können Tauchtechniken MeMoMeridianYoga unterstützen?

Ja — sehr konkret und körperlich.

Hier sind die Aspekte, die für Taucherinnen (und besonders für Anfängerinnen) unmittelbar relevant sind:

#### 1.1. Ökonomischer Atem & feiner Atemrhythmus

Im Tauchsport braucht man ein ruhiges, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen — je ruhiger, desto länger hält die Luft, desto entspannter die Wahrnehmung.

Yoga trainiert genau das, z. B. durch:

- **verlängertes Ausatmen** → reduziert Puls & Anspannung
- **Atemfluss ohne Pause** → verhindert Pressatmung
- **Bauchatmung / laterale Rippenatmung** → effizienter Sauerstoffaustausch
- **bewusste Atemtiefe** → beruhigt den mentalen Fokus

Das Atemmuster im Yoga ist fast deckungsgleich mit dem, was Tauchlehrer\*innen sich unter „ruhigem Luftverbrauch“ wünschen.

#### 1.2. Atem & Orientierung im Körper

Unter Wasser verändert sich die Reizumgebung: Schwerkraft, Geräusche, Beweglichkeit, Wahrnehmung. Ein ruhiger Atem **stabilisiert das Körperschema** und hilft, den eigenen Schwerpunkt zu finden.

Yoga schult diese Fähigkeiten:

- **Zwerchfellbewusstsein** → spüren, wann man sich unbewusst anspannt
- **„Atem als Verankerung“** → besonders hilfreich in neuen, potenziell aufregenden Situationen
- **Atem als Bewegungsregulator** → kontrollierte Bewegungen unter Wasser, statt hektischer Flossenschläge

#### 1.3. Atem & Tarierung

Die Tarierung reagiert empfindlich auf die Atembewegung.

Yoga schult **die Präzision** von:

- kleinen Atemveränderungen
- sanften, gleichmäßigen Abläufen
- sensibler Wahrnehmung, **wie Atem den Körper minimal verschiebt**