

# INHALT

## VORWORT

**7**

---

## I. WAS IST RELAQUA UND WOHER KOMMT ES?

**11**

---

## II. DIE VIER ELEMENTE

**18**

---

## III. DER APNOETAUCHER UND SEIN SPORT

**39**

---

## IV. MENTALE FERTIGKEITEN

**48**

---

## V. DIE ATMUNG

**75**

---

## VI. DER WEG IN DAS WASSER

**98**

---

## VII. GEWOHNHEITEN

**123**

---

## VIII. DEIN KÖRPER, DEIN HAUS

**137**

---