

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
