

Oli Christen-Drew, Atem Coach

«Atmen kann gelernt werden wie Fahrradfahren», das sagt Oli Christen-Drew über eine unserer wichtigsten Körperfunktionen. In seinen Workshops nimmt er dich mit auf eine Reise ins Reich des alten Wissens von Pranayama und bringt Dich mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zurück zu Deiner täglichen Praxis, sei es Du bist SportlerIn, MusikerIn, ManagerIn oder ChirurgIn. In jeder Lebens und Berufssituation ist der Atem Dein stärkster Verbündeter zur Selbstregulierung.

Seit 2011 lebt er mit seiner Frau Jen in Indonesien und lehrt an seiner Schule Freedive Flow (freediveflow.com) auf Gili Air. Gemeinsam besuchen sie regelmässig die USA und die Schweiz für Vorträge und Workshops.

Geboren 1973 in Bern, Schweiz, hat er neben dem Gymnasiums Gesang und elektrische Gitarre studiert, hat sich dann aber entschieden die Musik als anspruchsvolle Leidenschaft beizubehalten und ein Studium an der Uni und eine Handballkarriere zu verfolgen. Nach einem Masterstudium in Arbeitspsychologie und sieben Jahren Praxis hat er sich zum Freitauch (Apnoe) – Instruktor Trainer und zum Yoga Lehrer ausgebildet.

Oli ist der Autor weltweit verwendeter Lehrbücher für Freitaucher und derzeit auch Ausbildungsverantwortlicher des Molchanovs Systems. Er macht Wissen über Atemtechnik und Pranayama für alle in einfachen Worten zugänglich. Dies machte ihn in den letzten Jahren zu einem beliebten und geachteten Redner auf internationalen Fachmessen und Veranstaltungen.

Contact: oli@freediveflow.com

Info: <http://www.freediveflow.com>