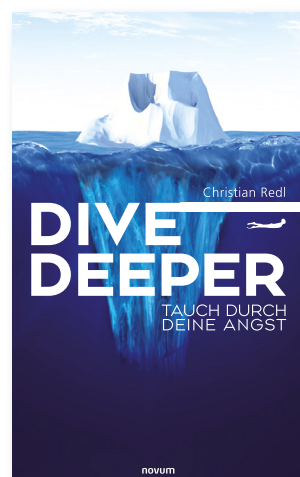


Der Extremsportler, Autor und Mentaltrainer Christian Redl stellt sein Buch »Dive Deeper – Tauch durch deine Angst« im Rahmen der Leipziger Buchmesse bei einer Lesung der tierischen Art vor.

Am 21. März 2024 haben Besucher*innen des Zoo Leipzig und des Lesefestivals »Leipzig liest« die einmalige Gelegenheit, bei einer Erlebnislesung in die Welt von Apnoetaucher Christian Redl einzutauchen. Der mehrfache Weltrekordhalter und Mental Coach stellt sein Buch »Dive Deeper – Tauch durch eine Angst«, erschienen im novum Verlag, mit mitreißenden Auszügen aus seinem Leben unter Wasser im Aquarium Leipzig vor.



Erlebnislesung mit Erkundungstour durch das Aquarium Leipzig



Bei der Lesung im Zoo Leipzig präsentiert der Autor sowohl prägnante Auszüge aus seinem Buch als auch aus seinem Alltag als Apnoetaucher. Vor Quallen und Kuhnasenrochen wird der Profitaucher von seinem ersten Weltrekordversuch am Weißensee erzählen, der ihn nicht nur an seine körperlichen Grenzen brachte. Das Streckentauchen unter Eis und ohne Sauerstoff ist auch eine mentale Belastungs-

probe, die das Mindset fordert. Vor allem die Auseinandersetzung mit dem Thema Angst ist das Kernthema, das der Autor mit seinem Buch vermitteln will. Zu viele Menschen werden von ihrer Angst beherrscht, Blockaden und Vermeidungsstrategien, die ins Unglück führen, sind die Folge. »Doch mit dem richtigen Mindset kann jeder Mensch seine Ängste bezwingen«, ist Christian Redl überzeugt.



Die Unterwasserwelt des Aquarium Leipzig können Teilnehmende außerdem vor der Lesung bei einem exklusiven Rundgang erleben. Die Highlights des Aquariums, darunter ein 360-Grad-Ringbecken mit Schaufelnasen-Hammerhaien oder der in Leipzig erstmals gezeigte Quallen-Kreisel, lassen sich bei einer individuellen Erkundungstour entdecken. Brennende Fragen zu den faszinierenden Tierarten vor Ort, zu denen etwa Feuerstachelaale oder der genetzte Süßwasserrochen zählen, werden von den Zoolotsen vor Ort beantwortet.

Christian Redl auf der Leipziger Buchmesse

Wer tiefer in die Welt von Christian Redl eintauchen will, wird dazu bei der Leipziger Buchmesse noch reichlich Gelegenheit haben. In seinem Erlebnisvortrag »Face Your Fear« nimmt der Mental Coach das Publikum mit auf eine Reise aus der eigenen Komfortzone und zeigt, wie man sich seinen Ängsten mit mentaler Stärke stellen kann. Der Vortrag findet am 21. März von 13:00 bis 13:30 im Forum Halle 4, Stand E100 statt. Ebenfalls am ersten Messetag stellt sich der Autor außerdem von 16:30 bis 17:30 Uhr an der #buchbar in Halle 4, E101 bei einer Session zum Thema »Leidenschaft« dem interessierten Publikum vor. Auch am Messestand des novum Verlags in Halle 4, Stand E204, wird der Autor am Eröffnungstag anzutreffen sein.

Anmeldung und Details

Wann 21.03.2024 | 19:00–21:00 Uhr

Einlass 18:45 Uhr

Beginn der Lesung 20:00 Uhr

Wo Zoo Leipzig – Aquarium im Gründer-Garten

Einlass über Zoo-Eingang, Pfaffendorfer Str. 29, 04105 Leipzig

Eintritt 14,00 € (12,00 € für Ermäßigungsberechtigte)

Tickets unter <https://www.zoo-leipzig.de>

Für weiterführende Infos, Interviewanfragen und/oder Rezensionsexemplare bitten wir Sie um eine Mail an:

Rafaela Carmen Scharf, Bakk. phil.

PR & Social Media Marketing

presse@novumverlag.com

Weitere Pressebilder zum Download finden Sie [hier](#).

Weiterführende Links

<https://www.novumverlag.com>

<https://www.zoo-leipzig.de>

<https://www.leipziger-buchmesse.de>

<https://www.christianredl.com>

Über den Autor

Für den 1976 in Korneuburg geborenen Christian Redl hat Angst schon in jungen Jahren eine entscheidende Rolle gespielt. Aufgrund einer Fußfehlstellung wurde ihm prognostiziert, dass er sein Leben lang unter diesem Manko leiden werde. Christian hat sich davon nicht beirren lassen, ganz im Gegenteil: Nach dem Abschluss der Handelsakademie übte er über Jahre hinweg äußerst erfolgreich den Beruf als Investmentbanker aus. Wahre Verwirklichung sollte er jedoch in seiner Berufung als Freitaucher finden: Nach 11 Weltrekorden ist der verheiratete Vater einer Stieftochter nach wie vor bereit, sich neuen Herausforderungen zu stellen in seinen Rollen als Mentaltrainer, Keynote-Speaker und Freitauch-Instruktor. Nähere Informationen zum Autor und seinem karitativen »7 Oceans«-Projekt zur Rettung der Weltmeere können Sie auf seiner Homepage www.christianredl.com finden.



Über den Verlag

Der novum Verlag wurde 2001 im Burgenland (Neckenmarkt) als Dienstleistungsverlag mit dem Motto »Ein Herz für Autor*innen« gegründet. Mit seinem innovativen Zugang, dass alle Schreibenden eine faire Chance auf Veröffentlichung verdienen, und einem abwechslungsreichen Buchprogramm etablierte sich das Unternehmen rasch zum Spezialisten für Neuautor*innen. Inzwischen betreibt der von Verlagsinhaber Wolfgang Bader geführte Verlag mit mehr als 45 Mitarbeiter*innen auch Zweigstellen in Deutschland und der Schweiz. Auf Internationalität setzt das Unternehmen mit Repräsentanzen in Ungarn, den Niederlanden, Großbritannien, Frankreich, Spanien und den USA, wo bereits zahlreiche zufriedene Autor*innen den Traum vom eigenen Buch verwirklichen konnten.