

BreathWalk

Atmen und Gehen - Yoga-Walking

Breathwalk ist eine über 5000 Jahre alte klassische Tradition und wird zur Meditation, Gesundheit und Heilung eingesetzt.

Atmen und gehen sind die beiden natürlichsten Dinge die wir tun. Indem wir lernen Beides systematisch zu verbinden, steigern wir unsere physische, emotionale und geistige Fitness.



Es ist eine Technik bei der bewusstes atmen und gehen kombiniert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit erreicht wird. Es klingt einfach, aber es bedarf einer Anleitung und Übung damit Ihnen Breathwalk nicht nur Freude macht, sondern Sie auch den Nutzen erfahren damit Körper und Geist zu stärken.

Jeder Breathwalk hat sein ganz bestimmtes Ziel – ein Breathwalk regeneriert Ihre Energie, ein anderer Walk klärt den Geist, ein nächster führt von Angst zu innerer Gelassenheit.

Sie steigern mit Breathwalk Ihre Vitalität, verbessern Ihr emotionales Gleichgewicht sowie Ihre mentalen Qualitäten.

Breathwalk kann helfen beim Abbau von Stress, Angst, Burnout Syndrom, Erschöpfung, Kreislaufproblemen, Tinnitus, Wechseljahrsbeschwerden und stärkt ein schwaches Immunsystem.

Gleichzeitig erfahren Sie einfach mehr Wohlgefühl und Lebensfreude!

Breathwalk ist eine wunderbare Alternative zu Nordic Walking und Jogging um sich an der frischen Luft zu bewegen.

Aus dem Inhalt:

- Yoga im Gehen
- Meditative Aufmerksamkeit
- Walks zur Energetisierung und zur Entspannung
- Bewusste Atemführung
- Aktivitäts - Intervalle
- Rhythmischer innerer Klang
- Integration durch inneres Gehen

Sie benötigen für den Kurs gute Laufschuhe sowie bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung.