



## in Bocholt-Spork

**Breath (= der Atem) und Walk (= das Gehen)** sind zwei der natürlichsten Dinge, die wir tun! Der Atem ist mehr, als wir glauben – über den Atem nehmen wir Lebensenergie auf, wir entscheiden mit jedem Atemzug im wahrsten Sinne des Wortes „wie es weitergeht“.

**Breathwalk®** ist das Original-Yogawalking-Programm aus dem Kundalini-Yoga. Bei diesem Laufyoga lernen wir, unseren Atem und das Gehen so in meditativer Weise miteinander zu verbinden, dass die emotionale, physische und geistige Fitness gesteigert wird.

**Breathwalk®** vermindert das Stressempfinden und steigert die physische, emotionale und geistige Fitness. Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

**Breathwalk®** erfordert keine Kondition oder körperliche Fitness. Es ist das Walkingprogramm für jedermann und jede Konfektionsgröße.

Beim **Breathwalk®** wird nicht mit Walkingstöcken gegangen, da wir unsere Finger bewusst einsetzen.

**Breathwalk®** schenkt eine Naturerfahrung, die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet.

Was du mitbringst: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und den Wunsch, deine Lebensqualität zu verbessern!

BreathWalk® findet nicht bei Gewitter, Hagelschlag und Glatteis statt. Es besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Wer: Stefanie Legeland (Kundalini-Yoga-Lehrerin und Breathwalk-Trainerin)

Ort: Treffpunkt ist am Ludgerushof, Glockenstraße 6, 46399 Bocholt-Spork

Datum, Zeit: Dienstag, 13.06.2017 – 11.07.2017, 15.00 – 16.30 Uhr

Kosten: 60 € oder Abrechnung über die Zehnerkarte von Yoga Hamminkeln

Teilnehmerzahl:

Anmeldung: [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de) oder 02873 / 949706

Sonstige Infos: [www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de)