



**Breathwalk®** ist das Original-Walkingprogramm aus dem **Kundalini-Yoga**.

Bei dieser „Gehmeditation“ werden Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit gezielt miteinander verbunden. Eine Naturerfahrung die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet.

**Breathwalk®** ist frei von Leistungsdruck und Tempovorgaben. Wichtig ist hier das Erspüren im eigenen Körper. Deswegen ist dieses Yogawalken für alle Menschen geeignet, für jedes Alter und jede Konfektionsgröße!

**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® auf Juist!**

**Den Duft der Insel einatmen und den Zauber aufnehmen:**

**07.08.2016 – 13.08.2016, täglich 08.00 – 09.00 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr**

**Treffpunkt: Haus des Kurgastes**

Invest für einen Kurs á 14 Termine: 120 €

Invest für einen Kurs á 7 Termine: 70 €

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

**Anmeldung: 0172 / 2356444**

**Breathwalk®-Trainerin: Stefanie Legeland**

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

Zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin (3HO/KRI)

Zertifizierte Breathwalk®-Trainerin KRI (Kundalini Research Institut)

Mitglied im Berufsverband 3HO-Deutschland