



Atmen und **Gehen** sind zwei der selbstverständlichsten Dinge, die wir tun.

Beim **Breathwalk®** lernen wir, Atmung und Bewegung in meditativer Weise miteinander zu verbinden, sodass die emotionale, physische und geistige Fitness gesteigert wird. Das Laufen an der frischen Luft erfrischt und öffnet die Sinne.

Da **Breathwalk®** wie auch Yoga den Menschen abholt, wo er gerade in seinem Leben steht, sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch wird keine Beweglichkeit vorausgesetzt. Es eignet sich sowohl für Sportler, die ihre Leistung verbessern möchten als auch für Menschen, die einfach und wirkungsvoll etwas für sich tun möchten.

Breathwalk® vermindert das Stressempfinden und Problemen wie Bluthochdruck, Depressionen, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Übergewicht und Erschöpfung kann sinnvoll begegnet werden.

Breathwalk® erfordert keine Kondition oder körperliche Fitness. Es ist das Walkingprogramm für jedermann und jede Konfektionsgröße. Einsteiger sind herzlich willkommen!

Mit Breathwalk® durch den Sommer! Termine:

24.08.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

31.08.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

07.09.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

14.09.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

21.09.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

28.09.2021, 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Ludgerushof Spork, Glockenstraße 6 a, 46399 Bocholt

Teilnahmegebühr: 10 € pro Termin

Anmeldung bitte bei: Waltraud Willing, Gesundheitszentrum im Ludgerushof,

E-Mail: wwilling@l-i-a.de oder telefonisch: 02871 / 21765-637

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Ich freue mich auf die gemeinsame Naturerfahrung:

Stefanie Legeland

Zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk®

Lehrerin für Yoga Nidra

www.yoga-hamminkeln.de

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