

Kundalini-Yoga



Breathwalk®

durch den Diersfordter Wald

Direkt vor unserer Haustür befindet sich eins der größten zusammenhängenden Waldgebiete NRW's. Außerhalb des Wildgatters, in dem Rothirsche, Damwild, Mufflons und Wildschweine leben, werden wir unseren nächsten Breathwalk starten.

Termin: Samstag, 18.05.2019, 10.00 - ca. 11.30 Uhr, Länge: ca. 6 km

Treffpunkt: Wanderparkplatz Harderwycker Weg, 46499 Hamminkeln



Breathwalk® verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit. Eine Naturerfahrung, die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet.

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

Bitte mitbringen: eine Flasche Wasser und dein

Invest: 15 €

„Du kannst von einem Baum lernen, in Ekstase aufrecht zu stehen.“ (YB)