



Breathwalk®

Rund um das Reeser Meer

Mehrere Teilgewässer unterschiedlichen Alters östlich von Rees bilden das „Reeser Meer“, zusammengefasst zu einem reich strukturierten Biotop. Wiesen, Felder und Kopfweiden bestimmen das Landschaftsbild. Wir werden eine Vielzahl von arktischen Wildgänsen beobachten können, die hier rasten.

Hier lade ich dich zu einem Breathwalk® (Yogawalk) ein, Länge: ca. 12 km

Termin: Samstag, 16.02.2019, 10.00 - ca. 13.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz SV Haldern, Bahnhofstraße

Wir lernen das Atemmuster für den heutigen Walk kennen und danach machen wir uns schweigend auf den Weg. Der Weg ist das Ziel. Gilt doch der Januar der Ausrichtung, so machen wir uns nun - im Februar - tatsächlich auf den Weg, gemeinsam und doch jede/r für sich, die Kraft der Natur tankend, gleichzeitig das eigene Potenzial weckend. Mit dem Breathwalk Nr. 8 „Geistige Klarheit“ erzeugen wir tiefe innere Ruhe, lebendige Achtsamkeit und Präsenz. Wir weiten die Lunge, regen den Kreislauf an und sorgen so für einen klaren Kopf, einen offenen Geist und Weitblick - im wahrsten Sinne des Wortes!

Breathwalk® ist die Kombination von bewusst eingesetztem Atem und Gehen.

Wenn du dir 12 km zutraust, freue ich mich auf unseren gemeinsamen Walk!

Yoga-Übungen zu Beginn und am Ende runden das Programm ab und eine Meditation ganz zum Schluss macht das Erlebnis perfekt.

Bitte mitbringen: eine Flasche Wasser und dein

Invest: 15 €

„Der Atem ist das Leben in uns.“ (Yogi Bhanjan)