



## 11 JAHRE YOGA Hamminkeln Auf Schritt und Tritt nehme ich dich mit

YOGA Hamminkeln läuft für die gute Sache

Jubiläums-Spenden-Breathwalks:

**Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr, Dingdener Heide**

**Samstag, 25.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr, Coesfelder Heide**

Laufen macht den Kopf frei. Beim Laufen kommen gute Ideen. Laufen stärkt das Immunsystem und macht fit. Laufen in der Natur beruhigt und entspannt.

**Breathwalk®** ist das Laufyoga aus dem Kundalini-Yoga. Wir vereinen Atem, Mantra und Bewegung zu einem wohltuenden Schweigewalk. Damit hinterlassen wir positive, wohlwollende Fußabdrücke für eine Welt in Frieden und Harmonie.

**Breathwalk®** ist das Draußen-Yoga für Jedermann. Wir beginnen mit ein paar Aufweckübungen, bevor wir uns mit bewusster Atemführung, Mantra und gezielten Schritten in die Natur begeben. Wir wollen keine Leistung erzielen, sondern gemeinsam eine schöne Zeit haben. Unterwegs machen wir Pausen, bestaunen in Ehrfurcht die Natur. Nach dem eigentlichen Walk beenden wir mit ein paar Abschlussübungen sowie einer Meditation unseren Spendenlauf. Was zurück bleibt: viele Aha-Erlebnisse in idyllischer Natur, viele gute Fußabdrücke und jede Menge schöne Erinnerungen.

Ich freue mich, wenn du mich auch in deine Heimat einlädst. Du trommelst ein paar Leute zusammen, die mit uns für die gute Sache laufen möchten und gemeinsam verbreiten wir Yoga als Instrument der Heilung und liebevollen Verbindung. Ich bin gespannt, wie viele Kilometer wir in 2023 für die gute Sache zurücklegen werden. Ich freue mich zunächst auf diese Termine:

**Termin:** Samstag, 18.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz Klausenhofstraße 100, 46499 Hamminkeln-Dingden

**Termin:** Samstag, 25.02.2023, 10.00 - 12.00 Uhr

**Treffpunkt:** Parkplatz der Gaststätte Heidekrug in Coesfeld,

<https://naturpark-hohe-mark.de/ziel/stadt-coesfeld/>

**Ausgleich:** Spende für OMEGA Hospiz Bocholt e.V.

Ich freue mich auf deine Anmeldung: [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de) // [www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de)