Special Kurs im August 2019

BreathWalk® / Geh-Yoga / Lauf-Yoga / Yoga-Walking

- Eine Mischung aus Walking, Yoga und Meditation, bei der die Atmung im Vordergrund steht -

BreathWalk® ist eine sanfte und einfache Trainingsmethode, bei der Du eine erfrischende Naturerfahrung, rhythmisches Gehen, bewusstes Atmen, in Bewegung und Achtsamkeit miteinander verbindest. Neben den positiven Effekten des Walkens, unterstützt die bewusste Atemführung deine Konzentrationsfähigkeit, hebt dein Energieniveau an und erhöht deine Entspannung.

Die besondere Kombination aus Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration hat eine tiefgehende Wirkung, wie beispielsweise:

- Förderung von Herz- & Kreislauf-Gesundheit
- Anregung von Stoffwechsel & Drüsensystem
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Verfeinerung des Gangbildes
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Stimulierung des Sehvermögens
- Vervollständigung der Atmung
- Aufhellung der Stimmung
- Regeneration & Stärkung
- Erleben von Harmonie & Verbundenheit

Wir walken gemeinsam im nahegelegenen Waldgelände.
Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe mitbringen.
Wir benutzen keine Stöcke. Buchbar mit der 8`ter Kurskarte incl. Sauna. Erhältlich am Counter. Treffpunkt: Eingang des TSH-Sportzentrums.

Laufzeit: Freitag, 16. August bis Freitag, 4. Oktober 2019
11:00 - 12:00 Uhr

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig!

Carolina Amrit Schulte ist zertifizierte BreathWalk-Trainerin und Kundalini-Yogalehrerin. Die Biologin unterrichtet regelmäßig Yoga in den Harburger Bergen.

Mehr Infos auf: www.kundalini-yogi.de & www.breathwalk.com