

## AX30132 Breathwalk® - der Yogaspaziergang

Beginn	Sonntag, 14.07.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	19,40 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Christina Henseler
Informationen	Kleidung entsprechend der Witterungsverhältnisse, kleine leichte Sitzunterlage für Bank/Boden, etwas zu trinken, kleiner Snack, Mücken-/Zeckenschutz
Kursort	, ,

Dieser Vormittag bietet Gelegenheit, einen kleinen Einblick in Breathwalk®, den Original-Yogaspaziergang, zu bekommen. Breathwalk® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining, das Körper, Geist und Seele verbindet. Es kombiniert Atmen und Gehen mit dynamischen Übungen aus dem Kundalini-Yoga. Der Yogaspaziergang ist einfach auszuführen, effektiv und sorgt für mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude. Wir werden zwei verschiedene Breathwalk®-Programme kennenlernen. Jedes Programm besteht aus Aufwärmübungen, einer Sequenz des Walkens, abschließenden Dehnungsübungen und einer kurzen Meditation. Zwischen den beiden Spaziergängen werden wir eine kleine Pause machen. Breathwalk® ist geeignet für Jung und Alt, körperliche Fitness wird nicht vorausgesetzt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.07.2024	10:00 - 13:00 Uhr	siehe Treffpunkt

[zur Kursdetail-Seite](#)