

Breath-Walk – YOGA-Walking mit Gerlinde Meeth

31. Juli, 11 h bis 17 h

Was ist BreathWalk?

Breath = Atem und walk = Gehen, Gangart.

Atem und Gehen sind zwei der natürlichsten und energetisch wirkungsvollsten Dinge, die wir tun. Indem wir lernen, beide systematisch und in meditativer Weise miteinander zu verbinden, steigern wir unsere physische, emotionale und geistige Fitness.

Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Man kann Breathwalk als körperliches Training bezeichnen, das die Vitalität und gleichzeitig persönliches Wachstum und meditative Erfahrungen fördert.

In jedem Fall vermindert Breathwalk das subjektive Stressempfinden und lässt das Denken strukturierter, klarer und kreativer werden.

Einmal damit vertraut, Atmung und Gehen zu koordinieren, verfügen Sie über ein Mittel, das Sie zu körperlichem und geistigem Gleichgewicht führen kann.

Der Walk mit Gerlinde Meeth geht ums Immerather Maar, anschließend bekommen Sie im Seminarhaus eine ayurvedische Mahlzeit. Danach erlernen Sie diverse, abgestimmte Yogaübungen im Seminarhaus. Ausklang gegen 17 h.

Treffpunkt Parkplatz am Labyrinth (Parcours der Sinne) in Immerath.

Was Sie brauchen sind feste Laufschuhe und bequeme atmungsaktive Kleidung, aber kein Muss.

Investition: € 60 und Unterlagen, zzgl. Verzehrpauschale 15 €.

Anmeldung bitte bis zum 26. Juli im Seminarhaus.