

Yoga Walk

Bewusstes Atmen und achtsames Gehen kombiniert mit meditativen Übungen.

Atmen und Gehen sind zwei der energetisch wirkungsvollsten Dinge, die wir tun.

In diesem 4 - wöchigen Kurs lernen Sie, Ihren Bedürfnissen entsprechend, Atmen und Gehen mit bestimmten Mudras, Mantras und Meditationen zu kombinieren.

So können Sie sich beruhigen oder aktivieren, ganz wie sie es möchten.

Dieses Training fördert die Herz- und Kreislaufgesundheit, stärkt den Stoffwechsel, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Konzentration und hat einen positiven Einfluss auf Haltung und Stimmung.

Wann: Kontaktieren Sie mich, ich informiere Sie gerne, sobald ein neuer Kurs stattfindet.

Wo: draußen, am Parkplatz Waldstraße Ecke Strandstraße, Großenheidorn

Was Sie brauchen: festes Schuhwerk, warme, bequeme (atmungsaktive) Kleidung

Kosten: Euro 45,-

Anmeldungen und Infos unter: Birgit.Weber@Bewegungundbewegtsein.de

oder Tel.: 05033 / 9634080

Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße

Birgit Weber

Bewegung und bewegt sein