

**Auch ein  
schönes  
Geschenk**



ist eine sanfte Trainingsmethode im Freien aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es ist eine Kombination aus achtsamem und einfachem Gehen, rhythmischer und bewusster Atmung in verschiedenen Intervallen, einfachen Dehnungsübungen sowie geführten Meditationen. Die Technik des Breathwalk ist einfach - dennoch ist die Wirkung tiefgehend. Jeder Breathwalk hat fünf Phasen und ist auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet. So baut z.B. ein Walk systematisch Energie auf, ein anderer Walk wandelt Ängste in Gelassenheit.

- Breathwalk fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf
- Stoffwechsel und Drüsensystem werden angeregt
- die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Gangbild verfeinert sich
- Breathwalk erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen
- die Atmung vervollständigt sich und die Stimmung hellt auf
- Breathwalk stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit

**Sie können jederzeit einsteigen, da die Programme nicht aufeinander aufbauen**

Wo	Tag / Uhrzeit	Preis
<b>Köln-Widdersdorf</b> Treffpunkt: „Am Aspelkreuz“ dort Start auf der großen Wiese	dienstags 10.00 – 11.30 Uhr	115 € / 10er Karte (pro Teilnehmer)

**Voraussetzung: eine einigermaßen gute körperliche Verfassung, damit wir relativ zügig gehen können.**

Zertifizierte **Breathwalk**-Trainerin **Marlies Florian**  
02234 – 9798542 · 01577 – 1419154 · [www.oase-der-ruhe.de](http://www.oase-der-ruhe.de) · [info@oase-der-ruhe.de](mailto:info@oase-der-ruhe.de)

*Freuen Sie sich mit mir auf verschiedene Programme von Breathwalk !*