

Breath Walk®



Yoga im Laufen - Yoga in der Natur

Es gibt verschiedene Arten von Laufen/ Walken und es gibt verschiedene Arten von Yoga - Breath Walk® kombiniert beides - und findet draußen in der Natur statt. Breath Walk® ist eine neue Form des Walkens - aus dem Yoga entstanden. Es kombiniert Atmen, Gehen sowie Körperübungen mit gezielter, meditativer Aufmerksamkeit. Es ist einfach auszuführen, natürlich und effektiv. Einmal mit der Methodik vertraut, haben Sie den Schlüssel zu körperlichen und geistiger Fitness in der Hand.

Breath Walk® ist das Fitnessprogramm für jede und jeden im Zeitalter des Wassermann. Es wurde von Yogi Bhajan und Gurucharan Singh Khalsa entwickelt. Beide sind weltweit renommierte Yoga-Meister. Yogi Bhajan kam 1969 in die USA und machte Yoga und Ayurveda in den westlichen Ländern bekannt.

**Atme deinen Weg zu einem neu belebten Körper,
Geist und Bewußtsein**
Hanka Sat Want Kaur

Sie wünschen sich mehr Kraft, Energie und Begeisterung, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen? Breath Walk® ist ein dynamisches Übungsprogramm, das alle Ihre positiven Energien voll zur Entfaltung bringt. Dieses neuartige Yoga-Walking verbindet in genialer Weise exzellente Methoden kraftvoller Vitalisierung. Derzeit stehen 16 Programme zur Verfügung. Die Effektivität dieser verschiedenen "Gangarten" beruht auf der ausgefeilten Kombination von Atem- und Schrittrhythmus, von einfachen Yoga-Übungen und beruhigenden Klangmeditationen.

Breath Walk® macht Spaß, baut auf, bringt Ihre Lebensenergie zum Vibrieren und fördert die Heilung von Zivilisationskrankheiten.

Lebens Raum
Geomantie & Gesundheit
Jutta Elvira Borchert
Fon: 0711 - 50 494 033
Mobil: 0174 - 54 16 888
E-Mail: post@lebensraum-stuttgart.de
www.lebensraum-stuttgart.de