



## Breath Walk® (Yoga Walk): Gelassenheit, mentale Stärke und Klarheit gewinnen



### Was ist Yoga Walking?

Ein sanftes Fitness-Training für Körper, Geist und Seele – Yoga Walking vereint Elemente aus dem Yoga, dem Walking, bewusstem Atmen und Meditation. Und das ganz ohne Hilfsmittel.

### Wie können Sie von Yoga Walking profitieren?

Da sich Bewegung und Atmung stark darauf auswirken, wie wir uns fühlen, fördert Yoga Walking unsere emotionale Ausgeglichenheit, Konzentration und Fokussierung. Darüber hinaus bringt es den Kreislauf in Schwung, gibt neue Energie und macht den Körper beweglicher.

Die yogische Walking-Technik unterstützt den Energiefluss im Körper, verschafft innere Gelassenheit, baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert die Ausdauer, regt den Stoffwechsel an (hilft beim Abnehmen ☺), reinigt die Atemwege, hat einen günstigen Einfluss auf Wechseljahresbeschwerden sowie bei Tinnitus und beugt Osteoporose vor.

### Welche Elemente enthält Yoga Walking?

Yoga-Übungen für geistige Präsenz, Fokussieren auf Körperhaltung und Bewegungsablauf, Atemrhythmus mit dem Gehen synchronisieren, innere gedachte Klänge für einen klaren Geist, Finger-Übungen, die bestimmte Akupunkturpunkte stimulieren und die Durchblutung fördern, wahrnehmen, was sich verändert hat, Übungen aus dem Kundalini-Yoga lockern und dehnen den ganzen Körper, Ausgleich-Übungen für Hüfte und Wirbelsäule, Meditations-Übung: Energie im Körper und Geist wahrnehmen und verinnerlichen

**Und: es sind keine Yoga- und Walking-Kenntnisse notwendig**

### Das sagen Workshop-Teilnehmer/innen: „Es macht ganz klar und wach – gleichzeitig ruhig und zentriert.“

*"Vielen Dank für den tollen Workshop. Es war locker - trotzdem sachlich - auf den Punkt gebracht. Verständlich auch für jemanden, der vorher nichts mit Yoga zu tun hatte. Durch die Ansprache von Geist, Körper und Seele und die hohe Koordinationsleistung **schaltet man garantiert ab**. Ja, das war gut! Vorteilhaft war auch die kleine, lustige Gruppe. Es hat alles zusammengepasst. Gerne wieder!"* Agneza Jettkandt, Amicus

*"Eigentlich hatte ich keine guten Erfahrungen mit Yoga gemacht, aber da ich ein offener und neugieriger Mensch bin, habe ich den Workshop gebucht und somit eine super neue Erfahrung gemacht! Diese Art zu laufen ist einfach genial. Ich war total **entspannt und super gut gelaunt - auch noch zwei Tage danach!** Es macht Lust nach mehr - ist absolut empfehlenswert. Viel Spaß beim Ausprobieren!"* Julienne Schäfer, M. Schäfer Recycling e.K.

*„Mit einem Gefühl der Ungewissheit ‘Was bringt mir denn Yoga Walking?’ nahm ich am Workshop teil. Sicherlich war - wie bereits im Vorfeld avisiert - einiges mehr als neu. Atmen in den Bauch, Sa-Ta-Na-Ma, laufen - zählen - konzentrieren; mein Gott. Am Ende jedoch erstaunlich: **Total relaxt mit einem Gefühl von Ausgeruhtheit.** Hätte ich nicht für möglich gehalten. Um zur Ruhe zu kommen: Empfehlenswert.“* Hanspeter Volk, Eurocity Bank AG