

Breath Walk am See

Mai, Juni, September

donnerstags, 09.00 – 11.00

oder nach Vereinbarung

Preis: EUR 20,00 pro Person

Treffpunkt vor dem Parkplatz Ronacherfels

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit!

Um Anmeldung wird gebeten!

0676 43 676 79

Elfi Lehmann



Breath Walk am See

donnerstags, 09.00 - 11.00

Start vorm Parkplatz Ronacherfels

Viele Menschen haben in den letzten Jahren den Wert von Aktivitäten wie Jogging oder Yoga für sich entdeckt. Auch Walking oder Meditation finden immer mehr Anklang.

Inzwischen gibt es ein Übungsprogramm, das die wohltuenden Wirkungen dieser unterschiedlichen Wege in sich vereint: Breath Walk.

Es bringt körperliche Fitness, bewirkt aber noch viel mehr als das: Es gibt uns die Möglichkeit, unsere Energie, unsere Stimmungen und unsere geistige Verfassung positiv zu beeinflussen.

Neben unseren täglichen Aufgaben wetteifern TV und Internet, Radio und Telefon, E-Mails und SMS, Musikberieselung und Werbung um unsere Aufmerksamkeit. Wir haben oft Mühe, in einem Meer von Informationen und Kommunikation einen Ruhepol zu finden.

Sicher bringt das "Informationsalter" enorme Erleichterungen mit sich, gleichzeitig aber zahlt unser Nervensystem einen hohen Preis.

Es wird immer schwieriger, in einem gesunden, natürlichen Rhythmus zu leben.

Wir brauchen innere Ruhe, wenn alles um uns herum in Bewegung ist.

Um den Stress standhalten zu können und gesund zu bleiben, brauchen wir die Fähigkeit, immer wieder aus unseren inneren Energiequellen zu schöpfen und neue Energie aufzubauen.

Wir müssen mehr denn je lernen, unsere mentalen Fähigkeiten bewusst zu steuern sowie unsere Emotionen auszubalancieren, auch um Raum und Zeit für die Pflege zwischenmenschlicher Beziehungen zu finden.

Breath Walk ist eine Technik, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit aufrechterhalten wird.

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

Breath Walk vermindert subjektives Stressempfinden und lässt das Denken strukturierter, klarer und kreativer werden.

BreathWalk ist ein sanftes, ausdauerndes, entspannendes und vitalisierendes Bewegungstraining bestehend aus vorbereitenden Übungen, anschließendem Gehen und abschließendem meditativem Gewahrsein, welches uns ermöglicht unsere Stimmung und geistige Verfassung positiv zu beeinflussen.

BreathWalk ist natürlich, leicht zu erlernen, einfach auszuführen und ein wahrer Genuss in der Landschaft des Weissensees.