

Breathwalk® Atemspaziergang - Workshop

Datum: ab 02.09.2023 bis 30.09.2023 jeden Samstag
9.00 Uhr – 10:30 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Göllheimer Wald

Kursgebühr: 5-7 Teilnehmer 48 € ,
8-10 Teilnehmer 36 €

Breathwalk ist eine Yoga-Technik, die bewusstes **Atmen, Walking** und **Aufmerksamkeitsübungen** miteinander kombiniert.

Es kann als Energietankstelle genutzt werden, ausgeglichene Stimmung fördern, einen klareren Kopf machen und so vieles mehr.