

*Wege entstehen
in dem man sie geht!*

Breathwalk...

- ✓ ...ist sanftes, entspannendes und vitalisierendes Bewegungstraining aus der Tradition des Kundalini Yoga
- ✓ ...verbindet einfaches Gehen, rhythmische Atemmuster und meditative Aufmerksamkeit
- ✓ ...kann in jedem Alter erlernt werden
- ✓ ...stärkt das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an
- ✓ ...erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen
- ✓ ...gleicht Stress aus und wirkt stimmungsaufhellend

Breathwalk – für geistige Klarheit und körperliches Wohlbefinden



Ganz in Ihrer Nähe!
im Stadtwald (Duisburg-Neudorf)
mit Anja Kosboth
Yogalehrerin 3HO Stufe 2

1 Walk dauert 60 Min., 10er-Block 120 EUR
www.yogamobil.de ◦ info@yogamobil.de
fest 0203 350056 ◦ mobil 0174 3735727