



Kurs

Info

**Breathwalk** ist ein sanftes, entspannendes wie auch vitalisierendes Bewegungstraining aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es verbindet einfaches Gehen, rhythmische Atemmuster und meditative Aufmerksamkeit. Die Technik des **Breathwalk** ist einfach und kann in jedem Alter erlernt werden. Dennoch ist die Wirkung tiefgehend. Jedes der 16 Programme ist auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet. So bauen einige Walk systematisch Energie auf, um bevorstehende Herausforderungen zu meistern. Andere Walks betonen die entspannende Wirkung und sind gut geeignet, Stress auszugleichen. **Breathwalk** stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit. **Breathwalk** fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Stoffwechsel und Drüsensystem werden angeregt. Die Atmung wird vollständiger und die Stimmung aufgehellt. **Breathwalk** erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Die Haltung richtet sich auf und das Gangbild verfeinert sich.

### Eine Erfahrung in fünf Schritten

- ❖ Jeder **Breathwalk** beginnt mit leichten Yoga- und Atemübungen im Stand
- ❖ Haltung und Aufmerksamkeit werden auf das Gehen ausgerichtet
- ❖ Die Schritte werden mit einem vorgegebenen Atemmuster und einem Mantra vereint
- ❖ Yogische Dehnübungen bringen uns in einen ausgeglichenen Zustand
- ❖ Eine kleine geführte Meditation integriert die wohltuende Wirkung des **Breathwalk**

### Die Akademie am Meer - Volkshochschule Klappholtal –

befindet sich nahezu im Nordsylter Naturschutzgebiet zwischen List und Kampen am Weststrand. Die einfach, aber behaglich eingerichteten Einbett-, Zweibett- und Dreibett-Häuschen sind mit warm Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet. Sanitäre Anlagen befinden sich über das Gelände verteilt. In den Seminarhäusern gibt es Ein-, Zwei- und Dreibett-Zimmer mit sanitären Anlagen in den Gebäuden. Die Häuser und Häuschen liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, welches über einen Holzsteg mit dem Strand verbunden ist. Hier zeigt sich die eindrucksvolle Nordsee jeden Tag mit einem anderen Gesicht.

Im Haus Uthland wird gemeinsam gespeist, auf Wunsch vegetarisch

Das Klappholtal mit seinem dörflichen Charakter und seiner freundlichen Atmosphäre hat eine fast 90jährige Geschichte. Die in den Räumlichkeiten ausliegende Chronik ist eine spannende Reise in die Vergangenheit.

Ein informatives Programmheft kann über [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de) angefordert werden.

Ein verlängerter Aufenthalt ist je nach Auslastung möglich. Tel 04651-9550.

Am Anreisetag können die Quartiere ab ca. 15 Uhr bezogen werden. (Häufig schon früher) Für den Anreisetag kann ein extra Mittagessen (12-14Uhr) zuvor direkt bestellt werden unter Tel 04651-9550.

P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M

Wir treffen uns am Anreisetag um 15:30 Uhr im Seminarhaus und starten nach einer kleinen Einführung zum ersten **Breathwalk** in die einzigartige Dünenlandschaft und an den weitläufigen Strand. Einen stillen Abendwalk gibt es nach dem Abendbrot zur Zeit des Sonnenuntergangs. Bei den späten Herbst-Kursen ist es schon so früh dunkel, dass wir den Nachmittagswalk verlängern. Wir nutzen dann den Abend für Theorie, Austausch und Entspannung.

Vor dem Frühstück stimmen wir uns mit Kundalini Yoga auf den Tag ein. Am Vormittag erkunden wir mit einem ausgedehnten **Breathwalk** bis zum Mittagessen die Schönheiten der Insel. Nach einer Mittagspause **breathwalken** wir wieder in der näheren wunderschönen Umgebung, auf Dünenwanderwegen, oder auch, je nach Witterung, gerne mal barfuß am Strand.

Zur Vertiefung werden theoretische Grundlagen vermittelt, die auch in Form einer Arbeitsmappe die Nachhaltigkeit unterstützen und die Integration in den Alltag erleichtern. Auch der regelmäßige Austausch kommt nicht zu kurz.

Der Kurs endet am Abreisetag mit dem Mittagessen gegen 14 Uhr .

Einmal kennen gelernt, verfügen Sie über ein sehr wirksames Mittel, um körperliche und mentale Ausgeglichenheit zu unterstützen. Mithilfe der verschiedenen Breathwalk Programme, insbesondere der Atemmuster können Sie je nach Bedarf ganz gezielt Stress abbauen oder Energie tanken. Nach dem Kurs werden Sie gut in der Lage sein, **Breathwalk** in Ihren persönlichen Alltag einzubauen.