



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. Eine ausgleichende Wirkung ist allen **Breathwalk** gemein. **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 aufgeheitelt. **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 die bevorstehende Erfahrung ausgerichtet.
- ✓ Die Schritte werden mit einem vorgegebenen Atemmuster und einem Mantra vereint.
- ✓ Yogische Dehnübungen entspannen und bringen uns in einen ausgeglichenen Zustand.
- ✓ Eine kleine geführte Meditation entfaltet die wohltuende Wirkung des **Breathwalk**.

Die Akademie am Meer - Volkshochschule Klappholtal –

befindet sich nahezu im Nordsylter Naturschutzgebiet zwischen List und Kampen am Weststrand. Die einfachen, aber behaglich eingerichteten Einbett-, Zweibett- und Dreibett-Häuschen sind mit warmem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet. In den Seminarhäusern gibt es Ein-, Zwei- und Dreibett-Zimmer mit sanitären Anlagen in den Gebäuden. Weitere sanitäre Anlagen befinden sich über das Gelände verteilt. Die Häuser und Häuschen liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, welches über einen Holzsteg mit dem Strand verbunden ist. Im Haus Uthland wird gemeinsam vorzüglich gespeist, auf Wunsch vegetarisch oder auch vegan.

Das Klappholtal mit seinem dörflichen Charakter und seiner freundlichen Atmosphäre hat eine fast 90jährige spannende Geschichte. Die in den Räumlichkeiten ausliegende Chronik ist eine eindrucksvolle Reise in die Vergangenheit. Die einzigartige Lage inmitten reizvoller Natur bietet Erholung und Inspiration. Ein informatives Programmheft kann über 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. Für den Anreisetag kann ein extra Mittagessen zuvor direkt bestellt werden unter Tel 04651-9550.

P R O G R A M M

Wie treffen uns (wenn wir nicht schon ab Hamburg mit dem Schleswig-Holstein-Ticket gemeinsam angereist sind) am Anreisetag um 16 Uhr im Westhaus und starten nach einer kleinen Einführung zum ersten **Breathwalk** durch die Dünen und zum Strand. Der Sonnenuntergang ist bei der Herbstgruppe direkt nach dem Abendbrot, sodass ein Abendwalk wie im Frühjahr nicht möglich ist. Daher wird etwas Theorie auf den Abend verlagert. Vor dem Frühstück stimmen wir uns mit Yoga auf den Tag ein. Am Vormittag erkunden wir bis zum Mittagessen die Schönheiten der Insel und des **Breathwalk**. Auch am Nachmittag gibt es einen ausgedehnten **Breathwalk**. An den Abenden haben beim letzten Kurs auch offene Angebote wie Mantra singen, etc. stattgefunden. So kann ich mir gut vorstellen, dass mitgebrachte Musikinstrumente Freude aufkommen lassen. Der **Breathwalk** 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. Nach dem Kurs werden Sie gut in der Lage sein, **Breathwalk** in Ihren persönlichen Alltag einzubauen.