

The logo for 'BreathWalk' features a stylized white wave above the word 'BreathWalk' written in a blue, cursive script. The background of the entire image is a photograph of a group of people on a beach at sunset, with their arms raised in a yoga-like pose.

BreathWalk

am Meer

Yoga Urlaub auf

Sylt

VHS-Kurse 2012

7.-11. Mai 7.-10. Juni
27.-30. Sept 17.-21. Okt

VHS-Kurse 2013

15.-19. Mai 12.-16. Juni
21.-25. Aug 9.-14. Sept

Gönnen Sie sich einen belebenden Kurzurlaub auf Sylt

... mit Yoga am Morgen und verschiedenen Breathwalks, auf reizvollen Dünenwanderwegen und am weitläufigen Strand im erholsamen Nordseeklima. Die VHS Klappholtal (www.akademie-am-meer.de) befindet sich zwischen Kampen und List, am Weststrand der Insel, vom nordsylter Naturschutzgebiet umgeben.

Breathwalk ist Yogawalking, ein sanftes, vitalisierendes und entspannendes Fitnessstraining aus der Tradition des Kundalini Yoga. Es verbindet Gehen mit verschiedenen Atemmustern und meditativer Aufmerksamkeit. Einmal kennen gelernt, ist Breathwalk gut in den Alltag zu integrieren. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung.



Helga Koss
Yoga Lehrerin &
Breathwalk Anleiterin
Tel.: 040 / 500 485 19
Mobil: 0172 / 378 62 35
helga_koss@yahoo.de

www.breathwalk-am-meer.de

Kursgebühr bei

3 Übernachtungen 130,00 €

4 Übernachtungen 150,00 €

5 Übernachtungen 170,00 €

Übernachungskosten ab 59,00 €
plus Kurtaxe, evtl. Saisonzuschlag,
evtl. EZ-Zuschlag

Anmeldung VHS Klappholtal
www.akademie-am-meer.de