

The logo for 'BreathWalk' features a stylized white wave above the brand name 'BreathWalk' written in a blue, cursive script.

BreathWalk

am Meer

Yoga Urlaub auf

Sylt



Kurse 2010

13.-16. Mai 3.-6. Juni 2.-5. Sept. 1.-4. Okt.

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.

**Gesamtkosten 316,- €
inkl. 3 Ü/Vollpension**

Anmeldung & Info

Tel/Fax: 040 / 50 04 85 19

Mobil: 0172 / 378 62 35

helga_koss@yahoo.de

www.breathwalk-am-meer.de



Helga Koss
Yoga Lehrerin &
Breathwalk Anleiterin