



BreathWalk

am Meer

Yoga Urlaub auf

Sylt



Sylt-Kurse 2017
12.-17. Juni 12.-16. Juli
30. Aug-3. Sept

Sylt-Kurse 2018
20.-24. Juni 22.-26. Aug
12.-16. Sept

Info: H. Koss 040 / 500 48 519 Mobil: 0172 / 378 62 35
www.breathwalk-am-meer.de

Yoga / Breathwalk Urlaub am Meer

... mit Yoga am Morgen und verschiedenen Breathwalks durchs Nordsylter Naturschutzgebiet. Wir gehen an den Stränden der Nordsee, erkunden die Landschaft und genießen schöne Aussichten.

Breathwalk ist Yogawalking aus dem Kundalini Yoga. Es verbindet Gehen mit verschiedenen Atemmustern und meditativer Aufmerksamkeit. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung. Einmal kennengelernt ist Breathwalk gut in den Alltag zu integrieren.

Kursgebühr 175 € bei 4Ü
200 € bei 5Ü

Übernachungskosten ca. 70 €
plus Einzelzimmerzuschlag
und Kurtaxe

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

Anmeldung Sylt
www.akademie-am-meer.de