



YogaWalk ist die einzigartige Kombination aus **Gehen im Freien**, verbunden mit rhythmischen **Atemtechniken**, **Finger-Mudras**, **Tönen** und meditativer **Achtsamkeit** u.v.m... .

Jeder Walk beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit einer Entspannungssequenz. Über eine gewisse Wegstrecke hinweg werden verschiedene Gangarten geübt wie z. B. körperwahrnehmendes Gehen, dynamisches Gehen, achtsames Gehen mit anschließender Gehmeditation sowie das achtsame Schlendern und bewusstes Wahrnehmen der Natur mit allen fünf Sinnen.

**Man taucht ein in die Atmosphäre
der Natur und schöpft daraus
unendliche Kraft !**

Erforderlich sind: Bequeme, wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk.

Start des Kurses ist voraussichtlich (wenn es die Corona-Bedingungen zulassen):
Samstag, den 19. Juni 2021 um 9:45 Uhr auf dem VSG-Freigelände.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Die wohltuende Wirkung von aktivem Training und Entspannung im Wechsel kann u.a.:

- die Gesundheit von Herz und Kreislauf positiv beeinflussen;
- Stoffwechsel und Drüsensystem enorm angeregt.
- Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Gangbild verfeinert sich.
- YogaWalk erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen.
- Atem-Muskulatur wird gestärkt, die Atmung vervollständigt sich
- YogaWalk wirkt auf Körper und Geist motivierend, stimmungsaufhellend, macht gute Laune, und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit mit sich und seinen Mitmenschen.

Weitere Informationen / Anmeldungen an:

Vital-Sport-Gemeinschaft mit REHA Arnstein e.V.

Karin Brand, Telefon: 0172/240 7 140, E-Mail: karin_brand@outlook.de.
