



BreathWalk® der neue Fitness –Trend

Wie kann man BreathWalk® in zwei Sätzen erklären?

BreathWalk® = Yoga- Walking

Walking in Verbindung mit rhythmischen Atemtechniken, dazu einfache, effektive Yoga-Übungen – mehr braucht es nicht, um Kopf und Körper mit frischer Energie zu versorgen.

BreathWalk® ist vielfältig und überall einsetzbar, ohne spezielle Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Abschalten, Energie tanken, etwas für die Figur tunen und dabei die eigene Mitte finden. Das geht mit BreathWalk®. Eine gesunde „GangArt“ die Spaß macht und die eigene Lebensenergie positiv beeinflusst.

BreathWalk® ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die die entspannende Lehre des Yoga mit dem schonenden Herz-Kreislauf-Training des Walking und bewussten Atemübungen kombiniert.

BreathWalk® fördert die Stimmung, klärt den Geist zu ist zudem sportlich effektiv.

Interesse geweckt?

Dieser neue Fitness-Trend / Sportart bieten wir für Mitglieder unter der Leitung von **Andrea Crommen** nur in einer Kursform an, für die man sich fest einschreiben muss.

Zeitraum:	16.04., 23.04., 30.04., 07.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07.2010
Wann:	Jeweils freitags: 18:00 – 19:30 Uhr
Wo:	Treffpunkt am Parkplatz Wasserturm in Brühl, Liblarer Straße
Dauer:	90 Minuten
Teilnehmerzahl:	5 – 15 Personen

Verbindliche Einschreibung BreathWalk® - Kurs

An Andrea, Crommen, 50321 Brühl, 02232 – 370029

Hiermit melde ich mich verbindlich zum BreathWalk® - Kurs an:

Name: Vorname:

Anschrift:.....

Telefon-Nummer:

Unterschrift: