



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Herbstferien-Angebot

Morgenfrische für die Augen mit Breathwalk, Live in Haan

Ich freue mich endlich wieder ein Liveangebot zu machen. Ich lade dich zum Workshop „Morgenfrische für die Augen“ ein. Starte an drei Tagen mit einem erfrischenden Breathwalk und leichten Augenübungen in deinen Tag.

BreathWalk kombiniert Spaziergehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen. Die Lebensenergie wird aktiviert und die Stimmung hebt sich. Breathwalk stärkt geistige Klarheit und die Sehkraft, weil beide Hirnhälften aktiviert werden.

Wir laufen durch das schöne Ittertal, schwingen die Arme und die Daumen und berühren rhythmisch die Fingerspitzen. Gleichzeitig wird ein Mantra im Geiste wiederholt. Nach dem Aufwärmen mit Breathwalk gibt es noch einige erfrischende Übungen für die Augen.

Komme bitte in Sportkleidung und Sport oder Walkingschuhen. Ich freue mich auf dich!

Wann? An drei Vormittagen, 11. -13.10.2022 von 9:00 11:00 Uhr
Dienstag, 11.10, Mittwoch, 12.10, Donnerstag 13.10 von 9:00-11:00 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Heidbergmühle Haan

Investition: 99,-€

Frühbucher: 89,-€ (bis 15.09. 2022)

Melde dich direkt bei Judith Bolz, telefonisch oder per Mail an.

Ja ich will Morgenfrische für die Augen!

Telefon: 02129926810

Mail: judith.bolz@vivacreavista.de oder über www.vivacreavista.de.

