



**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz  
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung  
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)  
[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

## **Osterferien-Angebot** **3 x 3 Stunden am Vormittag**

### **Frühlingsfrische für die Augen mit Breathwalk, Live in Haan**

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

BreathWalk kombiniert Spazierengehen, 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!

**Jetzt erweitert von 2 auf 3 Stunden!!!**

**Wann? An drei Vormittagen, 04. -06.04.2023 von 9:00 12:00 Uhr  
Dienstag, 04.04, Mittwoch, 05.04, Donnerstag 06.04 von 9:00-12:00  
Uhr**

**Ort: Wanderparkplatz Heidbergmühle Haan**

**Investition: 120,-€ (Jetzt erweitert von 2 auf 3 Stunden!!!)**

**Frühbucher: 100,-€ (bis 15.02. 2023)**

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

**Telefon: 02129926810**

**Mail: [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de) oder über [www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de).**