



**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**

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

Ich lade dich zum Workshop „Morgenfrische für die Augen mit Breathwalk“ für drei Stunden an drei Vormittagen ein.

Starte an drei aufeinanderfolgenden Tagen in den Osterferien 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, es gibt einen schnellen Energieschub und die beiden Hirnhälften werden aktiviert.

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

Komme bitte in Sportkleidung und festen Laufschuhen. Bringe dir auch gerne eine Sitzunterlage und einen Tee mit. 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, [www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de), [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)**