



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 **1 x 2,5 Stunden am Vormittag**

Morgenfrische für die Augen mit Breathwalk, Live in Haan

Ich lade dich zum Workshop „Morgenfrische für die Augen mit Breathwalk“ für 2,5 Stunden am Mittwoch, den 11.10.2023 ein.

Wir starten den Tag mit einem erfrischenden Breathwalk und leichten Augenübungen im Wald.

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!

Danach können wir gerne noch zusammen in die Heidbergermühle einkehren.

Wann? Am , 11.10.2023 von 9:00 11:30 Uhr
Ort: Wanderparkplatz Heidbergermühle Haan

Investition: 40,-€

Frühbucher: 35,-€ (bis 22.10. 2023)

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

**Telefon: 02129/926810, www.vivacreavista.de,
judith.bolz@vivacreavista.de**

