



**BreathWalk** ist Yogawalking aus der Tradition des Kundalini Yoga und vereint Gehen mit rhythmischen Atemmustern und einer meditativen Aufmerksamkeit. **BreathWalk** hebt die Stimmung und klärt den Geist. Stress wird ausgeglichen und neue Energie aufgebaut. Jeder **BreathWalk** kommt einem Yogaset gleich und enthält 5 Phasen. AUFWÄRMEN \* AUSRICHTEN \* VITALISIEREN \* BALANCIEREN \* INTEGRIEREN  
US-Studien belegen die gesundheitsfördernde Wirkung von **BreathWalk**. Einmal kennengelernt, verfügen Sie über ein sehr wirksames Mittel, um körperliche und geistige Ausgeglichenheit zu unterstützen.  
Gönnen Sie sich einen belebenden und inspirierenden Kurzurlaub im erholenden Nordseeklima am weiten Strand und in der einzigartigen Dünenlandschaft. Wir sind zu Gast in der Akademie am Meer, der VHS Klappholtal, eine der ältesten Volkshochschulen im nordsylter Naturschutzgebiet, fernab vom Trubel und doch nur einen Katzensprung vom roten Kliff entfernt.  
Regelmäßige **BreathWalk-Kurse** im Frühling und Herbst.

**nächster Kurs** 03.-06. Oktober 2007

**Info und Anmeldung: Helga Koss**  
Tel.: 040 / 50 04 85 19  
Mobil: 0172 / 378 62 35  
webmaster@breathwalk-am-meer.de  
www. breathwalk-am-meer.de

**VHS Klappholtal**  
**Akademie am Meer**  
25992 List / Sylt  
**3 Übernachtungen**  
inkl. Vollpension 316,- €