

Yoga Walking

im Kurpark von Bad Griesbach

September bis Oktober jeden Donnerstag 8:00 – 9:30,
Treffpunkt: Bushaltestelle am Parkhotel, Rosengarten

Unsere natürlichsten Fähigkeiten
Atmen und Gehen werden verbunden
zu einem
Power - Programm
für Körper, Geist und Seele

Nach einem Yoga-Warm-up gehen wir etwa
eine halbe Stunde durch den Park, atmen
uns vital und gesund und halten dabei eine
meditative Aufmerksamkeit.

Mudras stimulieren
Akupunkturpunkte im Rhythmus
unserer Schritte

Jeder Yoga-Walk hat eine positive Wirkung
auf unser Hormonsystem,
auf unser Gehirn,
auf unsere Stimmung,
auf unseren Energielevel und
auf unsere Abwehrkraft.

Kursleitung :

Eva Maria Lechner
www.zen-bad-griesbach.de

Gebühr 10 €

Anmeldung erforderlich

Tel.: 08532 / 92 58 54

