

# Yoga-Breath-Walking im Wald

**Achtsamkeit und Körperwahrnehmung  
in der Natur**



**YOGA ZENTRUM DARMSTADT**

**Art of E!motion**

Heinrichstr. 117 • 64283 Darmstadt  
Tel.: 06151 - 29 39 83 • Fax: 06151 – 1 59 30 40  
www.yoga-gymnastik.de • fit@yoga-gymnastik.de  
www.facebook.com/yogazentrumdarmstadt

---

Elisabeth Baender-Michalska  
Dipl.-Sportlehrerin  
Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation  
Heilpraktikerin Psychotherapie  
Yoga-Lehrerin • Pilates-Trainerin • Rückenschulleiterin  
Entspannungskursleiterin

Der ruhige und achtsame Aufenthalt in der Natur in Kombination mit Yoga-, Sinnes- und Atemübungen oder Meditationseinheiten, unterstützt die immunstärkenden Emissionen der Bäume und Pflanzen für die präventive Stressreduktion und Steigerung der Lebensqualität.

Beim meditativen Spazieren durch den Wald werden wir tief und ruhig in den Bauch atmen und einige Bewegungs- und Yogaübungen durchführen. Dabei lassen wir die frische Luft bewusst über die Nase in unsere Lungen strömen. Wir nehmen jeden Atemzug wahr und zentrieren uns.

Wir entschleunigen, schlendern und gehen dynamisch, tauchen in die Natur ein, „waldbaden“ und aktivieren alle Sinne: bewusst das Grün schmecken, den Boden unter den Füßen spüren, Geräusche wahrnehmen, in die Ferne sehen. Der Geist kann sich von Einengungen, Unklarheit und Stress befreien, eine neutrale Haltung einnehmen und wieder öffnen für Gegenwärtiges und Neues. Wir halten inne und erlauben unserer Intuition und

inneren Weisheit wieder wach zu werden.



Beim meditativen Breath-Walk wird die Welt noch mehr an Farbe, Licht, Freude und Schönheit gewinnen und unser Leben bereichern.

Genieße das Erwachen in der Natur!

<b>Termin:</b>	<b>Im Herbst/Winter jeweils sonntags, 10:00 – 11:00 Uhr</b>
<b>Kosten:</b>	<b>Mitglieder: kostenlos Gäste: 12 €</b>
<b>Treffpunkt:</b>	<b>Parkplatz Restaurant „Bölle“ am Böllenfalltor, Nieder Ramstädter Str.</b>
<b>Anmeldung:</b>	<b>fit@yoga-gymnastik.de oder Tel: 06151 - 29 39 83</b>