

AN'IA

# BREATH



BreathWalk® Trainerin &  
Physiotherapeutin



# WALK

Hallo, ich bin Anna und ich nehme dich mit auf  
einen BreathWalk® in die Natur. Fühle deine  
Schritte, spüre deinen Atem und tauche ein.  
Komme zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe  
und einem klaren Fokus.

AN'IA

# ATMEN MIT ANNA

Atmen & Gehen

Atmen und Gehen sind die natürlichsten Dinge,  
die wir tun, meistens unbewusst.

Verändern wir unsere Atmung und unsere Körperhaltung können wir unsere Stimmung und unseren Energiezustand beeinflussen.

BreathWalk® ist eine effektive, aus dem Kundalini-Yoga entwickelte Technik, bei der wir bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisieren.

Es ist ein moderates körperliches Training, bei dem persönliches Wachstum und meditative Erfahrungen entstehen.

Bewegst du dich gern draußen an der frischen Luft?

Hast du Lust, Meditation für dich  
auszuprobieren, aber es fällt dir schwer  
in Stille zu sitzen?

Dann kombiniere Atmen und Gehen beim  
BreathWalk® in einem achtsamen Spaziergang  
in der Natur.

Für weitere Informationen und Fragen  
kontaktiere mich unter:

[info@annavoelckers.com](mailto:info@annavoelckers.com)  
[annavoelckers.com](http://annavoelckers.com)