



## Wer atmet tankt Energie

**BreathWalk® bedeutet – Atmen und Gehen –** Die zwei natürlichsten Dinge, die wir tun. Der Mensch atmet 20.000 bis 30.000 Mal pro Tag, 16 bis 20 Mal pro Minute – und das fast immer unbewusst. Sehr häufig atmet man falsch: unter Stress zu flach und zu schnell, manchmal zu stark ein, dann wieder zu schnell aus. Dabei ist richtiges Atmen so wichtig. Korrektes Atmen führt dem Blut mehr Sauerstoff zu, die Körperzellen regenerieren sich schneller, was sehr zur allgemeinen Gesundheit beiträgt. Flaches, unbewusstes Atmen verhindert, dass die ca. vier Liter Blut im Menschen ausreichend Sauerstoff erhalten. Als Resultat können nicht alle Giftstoffe abtransportiert werden, was zu einer Vergiftung von Zellen und Organen führen kann. Viele Menschen fühlen sich deshalb oft träge und niedergeschlagen. Die Lunge ist der wichtigste Schlüssel zum Aufbau von Vitalität und zum Ausgleich emotionaler Blockaden. Nervensystem, Gehirn und Muskeln reagieren auf den Rhythmus des Atems. Stress und Endspannung hängen von unserem Atem ab. Unsere Gefühle sind unmittelbar mit dem Atem verbunden.

Walken bedeutet Gehen. Walken ist aber mehr als Gehen, Walken ist ein schnelles, sportliches und gesundes Gehen. Beim Walken stehen Spaß, Fitness, Gesundheit und eigene Leistung im Vordergrund. Walken als Ausdauersport, hat einen wissenschaftlich nachweisbaren Einfluss auf die Gesundheit. Walken ist gut für das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und die hormonelle Steuerung. Breathwalk ist mehr als nur schnelles, sportliches Gehen.

**BreathWalk®** – integriert Atmen, Gehen, Yoga-Übungen und Meditation in besonderen Übungsmustern und ist somit eine ganzheitliche Technik, die Körper und Geist verbindet. Die Mischung ist einfach, natürlich, effektiv und tiefgehend und erschafft neue Lebenskraft. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination, dem Zusammenspiel von bewusster Atmung, Achtsamkeit für den eigenen Körper, Dehnübungen aus dem Yoga, Rhythmus, innerem Klang und Konzentration.

Meditation verbessert die Konzentrationsfähigkeit und baut Stress ab. Die Verbesserung der Atemmechanik dient auch zur Vorbeugung gegen Asthma. Ziel ist es, die Energie-Reserven im Körper zu mobilisieren, die Sinne zu schärfen, den Geist zu klären, Stress abzubauen oder einfach düstere Stimmung aufzuhellen. Innere Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga helfen körperliche Anspannungen zu lösen und dem Gehirn eine Frischzellen-Kur zu verpassen.

Alte Traditionen und Jahrtausende alte Erkenntnisse aus dem Yoga werden mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen in mehr als 20 effektive und ganzheitliche Übungsprogramme vereint, die Spaß machen. Auch für Yoga-Unkundige und Sportmuffel ist Breathwalk ein Aha-Erlebnis. Die Techniken sind von jedem, Frauen und Männern gleichermaßen auszuführen. So gibt es auch keine Altersbegrenzung. Vorkenntnisse in Sachen Yoga oder Walking sind für die Kurs – bzw. Workshop-Teilnahme nicht erforderlich. Jeder der Gehen kann, Interesse und Spaß am Lernen hat, kann BreathWalk® ausüben.

Eine Kurseinheit dauert etwa 90 Minuten. Die Teilnehmer treffen sich in freier Natur. Bequeme Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung wird empfohlen. Atmungsaktive Bekleidung kann sein, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

**BreathWalk®** ist ein eingetragener und Markenrechtlich geschützter Name und darf in dieser Form nur von Trainern, die vom Kundalini Research Institut, Massachusetts/USA ausgebildet und zertifiziert wurden, unterrichtet werden.

Mehr Infos über Breathwalk findet man auch unter:

[www.breathwalk.de](http://www.breathwalk.de)

[www.breathwalk.com](http://www.breathwalk.com)

[www.worldofyoga.de](http://www.worldofyoga.de)

[www.sat-nam-rasayan.de](http://www.sat-nam-rasayan.de)

[www.3ho.de](http://www.3ho.de)

### 16 Programme mit folgenden Schwerpunkten:

Schneller Energieschub

Energiereserven regenerieren

Zerstreute Energie sammeln

Von Angst zur inneren Gelassenheit

Von Depression zur Klarheit und Verbundenheit  
Von zerstreut, geschäftig und hyperaktiv zu aufnahmefähig, zugänglich und zugewandt  
Von zweifelnd und lethargisch zu motiviert und bereit  
Geistige Klarheit  
Intuition  
Fokus  
Lernen und Kreativ sein  
Harmonische Verbundenheit  
Kongruenz  
Integrität  
Emotionale Präsenz  
Spirituelle Reichtum

**Jedes BreathWalk®** -Programm besteht aus fünf Komponenten:

**Aufwecken:** Aufwärmen (Yogaübungen, bewusste Atemübungen), im Stehen oder auch sitzen - diese dehnen den Körper, regen den Kreislauf und die Atmung an und bereiten den Körper auf die darauf folgenden Übungen vor.

**Ausrichten:** Suche nach der persönlichen Geschwindigkeit, eine bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen, ohne die Gedanken schweifen zu lassen.

Jeder Teilnehmer findet seinen eigenen Geh-Rhythmus, gedanklich geht man den Körper von den Füßen an bis zum Kopf durch (Körper- Scann) und findet so die richtige, Gelenk schonende Haltung.

**Vitalisieren** das Herzstück des Breathwalk, Atem und Gehen, Sequenzen und Rhythmus kommen zusammen, werden synchronisiert. Perioden des Gehens im Breathwalk - Atemmuster (z.B. 4 Schritte unterteilt einatmen/ 4 Schritte unterteilt ausatmen) wechseln hier mit Perioden normalen Gehens im eigenen Atemrhythmus ab. Kombination der Atemmuster mit speziellen Silben, Urklängen (Mantra) - "Sa Ta Na Ma" (Bedeutung: Unendlichkeit, Leben, Tod und Wiedergeburt) werden im Geiste rezitiert, die die Konzentration verbessern sollen und Fingermagie (Mudra) - Daumen und die Fingerspitzen berühren sich, Akupunkturpunkte werden stimuliert, die die Durchblutung fördern.

**Balancieren** Geschwindigkeitsreduzierung, kurzes, entspanntes Gehen im eigenen Tempo. Abschließende Dehnungsübungen für Nacken, Rücken, Hüften und Beine, sowie das Öffnen und neu Ausrichten der Sinne, fördert sowohl den Ausgleich der Muskulatur als auch des Geistes.

**Integrieren** Entspannungsübung d.h. meditativer „Innerwalk“, eine kurze Meditation, hilft die Verbindung zwischen unseren Gedanken, unserem Körper, den Sinnen und zu uns selbst synchron zu erfahren. Der Innerwalk regt die Sinne an, alte Muster loszulassen und neue anzunehmen.

---

Karin Kakorat  
Zertifizierte BreathWalk-Trainerin  
24811 Brekendorf  
Tel. 04336-99 99 88  
[www.breathwalk-balance.de](http://www.breathwalk-balance.de)