



Hotel Villa Orange
Business und Bio in Frankfurt

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung“



„Energiereserven regenerieren“ heißt das BreathWalk® - Programm, das ich Ihnen während Ihrer Tagung anbieten möchte.

BreathWalk® oder auch „Achtsames Yoga-Walking“ genannt ist für Frauen und Männer, Trainierte und Untrainierte jeden Alters geeignet. Denn bei dieser Art der Bewegung zählen weder Kraft noch Schnelligkeit.

Atmen und Gehen sind die zwei natürlichsten Dinge, die wir ständig tun. BreathWalk® ist eine ganzheitliche Methode, die auf der körperlichen und mentalen Ebene wirkt. Sie kombiniert Spazieren gehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und einfache Yogaübungen miteinander.

Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination von Rhythmus, Körperübung, innerem Klang und Konzentration. Bei einem „Achtsamen Yoga-Walking“ durch den, der Villa Orange nahe gelegenen Bethmann Park oder durch den grünen Flanier-Anlagenring von Frankfurt am Main bauen Sie und Ihr Team wieder **Energie** auf.

Sie brauchen keine spezielle Ausrüstung. Feste Schuhe und eine wettertaugliche Kleidung sind ausreichend.

Ansprechpartner:

Chronos + Kairos
Ludwigstr. 85
63263 Neu-Isenburg

Henriette S. Hunger
BreathWalk® -Trainerin u.a.

Tel: + 49 6102 – 81 53 81
+ 49 162 – 87 53 728

info@chronos-kairos.de
www.chronos-kairos.de