

Herz-Kreislauf-System stärken

produktiver

konzentrierter

weniger Stress

klarer

Ängste und Sorgen lindern

Breathe the Business Walk

Durch den Business Breathwalk[®] werden Sie und Ihr Team ...

- Ihre Gedanken klarer formulieren
- den Stress reduzieren
- Ihre Stimmungen von negativ in positiv umwandeln
- Ängste, Sorgen oder Süchte lindern
- Ihr Herz-Kreislauf-System stärken
- produktiver und konzentrierter arbeiten können

Sie wollen Ihrem Leben und dem Leben anderer neue Qualität und Vitalität geben?

Sie können einen neuen Weg des Bewusstseins beschreiten, sei es als Manager, Mitarbeiter oder in einer selbstständigen Tätigkeit.

Starten Sie und Sie gewinnen Zeit durch den Business Breathwalk[®], dem bewussten Atemwalk.

Vom Schreibtisch weg, hinaus in die Natur!

Selbst ein kurzer Business Breathwalk[®] oder eine fünf- bis zehnminütige Übung bei der Arbeit, kann Sie wieder vital, ausgeglichen und leistungsfähig machen. Steigern Sie Ihre Gesundheit und Sie haben mehr Freude am Arbeiten!

Sie sind neugierig geworden?

Ein Business Breathwalk[®], mittags zwischen 30 und 60 Minuten oder nach getaner Arbeit für 90 Minuten.

Der Breathwalk[®] ist die Kunst, Atem und Gehen bewusst zu kombinieren, um Ihren Körper, Ihren Geist und die Kraft Ihres Atmens neu zu beleben.

Es braucht nur 5 Schritte:



Aufwecken

Atem- und
Aufwärmübungen



Ausrichten

Körperhaltung und
Schritte prüfen



Vitalisieren

Atemrhythmen,
Gehen, Fingerübungen
und Affirmationen
kombinieren



Balancieren

Dehnen und
Entspannen
der Muskeln



Integrieren

Visualisieren und
Erleben über den
„Innerwalk“

Sie haben dazu 16 verschiedene Breathwalk[®]-Programme zur Wahl, um Ihre Ziele am besten zu erreichen.

Kundalini Yoga

Direkt bei Ihnen vor Ort?

Die kraftvolle und dynamische Yogaform des Kundalini Yoga eignet sich für jeden. Kursprogramm nach Vereinbarung.

Sibylle Graef

Personal-Trainerin für Entspannung & Bewegung

Karwendelstraße 11

82194 Gröbenzell

Telefon 081 42 / 59 04 20 • Mobil 0176 / 64 11 26 69

Sibylle.Graef@t-online.de • www.my-yogawalk.de

Zur Person

Sibylle Graef ist zertifizierter „Kundalini Yoga- und Breathwalk-Instructor“ und widmet sich seit 23 Jahren den Themen Ernährung, Gesundheit und Bewegung. Sie war viele Jahre in der Finanzdienstleistungsbranche tätig und kennt die Chefetagen. Sie weiß, was es heißt, kontinuierlich Leistung zu erbringen.

Daraus entstand ihre Motivation, Menschen auf eine besondere Weise zu begleiten, um gesund und erfolgreich zu sein.

„Du lebst durch deinen Atem,
du bist das Produkt deines Atems,
und die Verwirklichung deiner Ziele geschieht durch den Atem.“

Yogi Bhajan