

Breathwalk

*Ervaar de natuur en
laad je zelf met energie*



Ademhaling en beweging zijn twee van de meest natuurlijke dingen die we doen. Breathwalk integreert ademen, lopen en meditatie in specifieke patronen. Breathwalk balanceert het lichaam en heeft een harmoniserende en centreren effect, creëert innerlijke rust en laad je met energie.

Onderzoek bevestigt dat er speciale patronen zijn in ons hartritme en looppatroon die zich ontwikkelen met Breathwalk. Het verandert het patroon van je hartslag op een speciale manier die in een zeer korte tijdsperiode door een breed scala aan frequenties loopt, wat de biologische flexibiliteit bevordert.

De kwaliteit van je eigen visie - hoe duidelijk je dingen zien - verbetert drastisch met Breathwalk. Je kunt je aandacht effectiever richten. En je kunt gedachten en emoties verwerken met een meer verfijnd gevoel voor hun context. Het helpt om de meest voorkomende vormen van angst en matige depressie te overwinnen. Breathwalk werkt zeer effectief om negatieve gemoedstoestanden te verminderen en positieve te stimuleren en stemmingen te ontwikkelen voor beheersing.

Je kunt het beschouwen als een wandelende yogales, een wandelende meditatie les. Ik gebruik het al jaren en vindt het een effectieve manier om lekker in mijn fel te zitten.

Wil je Breathwalk ervaren? Neem contact en maak een persoonlijk afspraak. Voel vrij om het ook aan andere mensen toe te sturen. Er zijn geen speciale vaardigheden nodig om Breathwalk te doen. Iedereen kan het!

Info & afspraak: Ferial Moelaert – ferial.moelaert@gmail.com – 0643421741
Datum: op afspraak
Looptijd: rond 60 minuten
Energie Uitwisseling € 16,-.