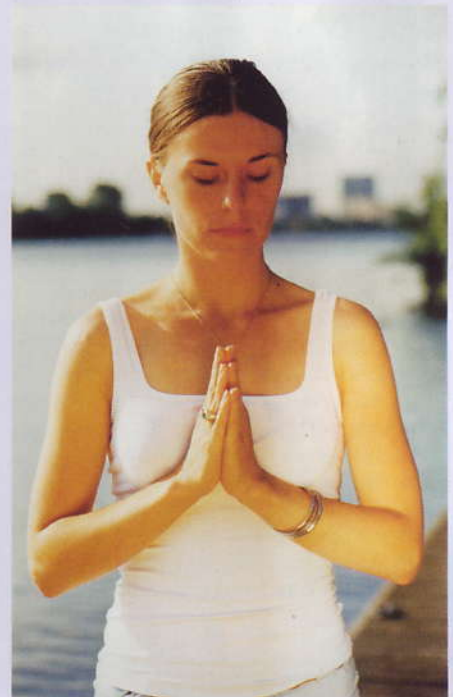


VON MARIANNE SCHERER

TOPFIT DURCH BREATHWALK

Breathwalk ist mehr als nur ein neuer Wellness-Trend. Dabei werden Walking, Atemübungen, Yoga und Meditation kombiniert. Zügiges Gehen bringt den Kreislauf in Schwung, bewusstes Atmen schenkt neue Energie, Yoga-Übungen machen den Körper geschmeidig. Eine rasche Hilfe bei den unterschiedlichsten Beschwerden. Beispielsweise bei Depressionen, Stress und Burnout



Breathwalk scheint für unsere hektische Zeit ein geradezu ideales „Workout“ für Körper, Geist und Seele zu sein. Denn es erfordert keine besonderen Voraussetzungen. Jeder kann jederzeit damit beginnen, auch völlig Untrainierte können sich getrost auf den Weg machen. Das Faszinierende an dieser Art des Walkens ist, dass man schon nach einer einzigen Stunde eine erstaunliche Veränderung spürt.

Es handelt sich hier allerdings um keinen normalen Spaziergang, auch nicht um schweißtreibendes Joggen, sondern vielmehr um bewusstes Gehen. Die ausgeklügelte Kombination von Atmen, Gehen und einfachen Yogaübungen wirkt wohltuend auf den ganzen Organismus. Das Schöne dabei: Nach dem Breathwalk bleibt der schlechten Laune keine Chance. Und wer regelmäßig geht, kann mit wenig Aufwand viel für seine physische und psychische Gesundheit tun.

Das Breathwalking umfasst 16 Einzelprogramme (siehe Kasten S. 110), von denen man sich je nach Beschwerden oder Situation eines auswählt. Die Programme helfen vor allen Dingen, unausgeglichene emotionale Zustände zu verbessern. Ist man beispielsweise unmotiviert und lustlos, kann man diesem blockierenden Zustand mit dem Programm 7 abhelfen. Braucht man einen schnellen Energieschub, ist das Programm 1 angesagt. Leidet man unter depressiven Verstimmungen, →