

## Yoga to go...

---

...samstags von 9<sup>30</sup> Uhr bis 11<sup>00</sup> Uhr.

- Die Termine:** außer bei starkem Regen: immer. - Ausnahmen stehen im Kurskalender.
- Der Treffpunkt:** Kindertherapiezentrum an der Erkrather Str. 110.
- Die Bewegungsrunde:** 3-km-Rundkurs um die Kesselsweier Lichtung mit einer Station nach ca. 1 km.
- Der Sinn:** Atmung, Bewegung und Entspannung in Einklang bringen – und das in der frischen Luft mit den positiven Effekten des Walkens, einer achtsamen Bewegungsfolge, der bewussten Atmung und einer Konzentrationsübung.
- Das Material:** Lockere, wetterentsprechende Kleidung, Walking oder Jogging-Schuhe und ein Handtuch bitte mitbringen.
- Die Kosten:** 10,00 € pro Veranstaltung.

Das besondere Angebot  
für **Bewegungsorientierte**

- Das Konzept:** *Yoga to go* folgt dem eigens entwickelten AMFIT-Prinzip
- 1. Aktivieren**  
Einstimmung und Warming up, Training des aktuellen Atemmusters.
  - 2. Mobilisieren**  
Walken (Phase 1) mit Koordination von Atemmuster und Trittfrequenz.
  - 3. Fokussieren**  
Achtsamkeits- und Yogaübungen beim Innehalten.
  - 4. Integrieren**  
Walken (Phase 2) mit integrativen Aspekten.
  - 5. Transformieren**  
Yogaübungen zum Abschluss mit Impulsen für den Alltag.

**Damit zusammen kommt, was zusammengehört:  
gesundes Denken, Fühlen und Handeln**

---

- Anmeldung:**      **Telefon 02129 – 94 84 16**      |      **Mobil 01525 – 376 29 27**  
                         **Mail [info@aude-vivere.de](mailto:info@aude-vivere.de)**      |      **[www.aude-vivere.de](http://www.aude-vivere.de)**  
                         **postalisch: Kirchstr. 4**      |      **42781 Haan**