

Der Atem geht mit

„Bewegung an frischer Luft hatte bisher bei mir etwas mit Sport und Schwitzen zu tun. Mit BreathWalk komme ich zu innerer Ruhe. Das Wichtigste für mich: Es findet draußen statt.“

Karin Gerhardt, Hof



BreathWalk verbindet Atmen und Gehen. Das macht fit und öffnet die Sinne. Ein Wochenend-Seminar an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Atmen und gehen: Wir tun es selbstverständlich, ohne nachzudenken. Und dennoch haben sich 17 Interessierte an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel eingefunden, die es im Seminar BreathWalk genauer wissen wollen. BreathWalk-Trainerin Birgid Petersen, klein, dynamisch, mit burschikosem Blondschof erklärt: „BreathWalk verbindet atmen und gehen systematisch und synchronisiert den Rhythmus des Atems mit dem der Schritte.“ Ihre Augen leuchten und sie schwärmt: „Ich habe schon viel gemacht. BreathWalk ist das Beste!“ „Und so einfach“, sagt

sie, „schon am Montag werdet ihr alleine loslaufen“. Es ist Freitagnachmittag. Wir schauen verhalten. Die Yogalehrerin ist neugierig auf eine neue Atemtechnik, der Ex-Manager aus Luxemburg hat Atemprobleme, seine Frau möchte „etwas Alltagsaugliches“ lernen, weil sie nicht überall ihre Walking-Stöcke dabei hat, andere suchen etwas, was „man draußen machen und dabei Ruhe finden kann.“

Birgid Petersen hält die Theorie kurz. Ihr Credo: „Wir wollen praktizieren. Das übt am besten.“ Nur so viel: BreathWalk kommt aus dem Kundalini-Yoga und wurde 1969 in den USA entwickelt. Es verbindet



Viermal ein-, viermal ausatmen: Schritt für Schritt üben die BreathWalkerInnen die neue Atemtechnik

„BreathWalk ist für mich geistige und körperliche Entspannung in der Natur. Die Stille in der Natur lässt mich runterfahren und dennoch bewege ich mich.“

Constanze
Krebs,
Kandel



gehen, meditieren, bewusstes atmen. Yogawalking ist kein Sport, sondern eine Bewegungsart, die sich körperlich wie emotional positiv auswirkt. Das Atmen wird uns mit mehr Energie versorgen, wir werden uns vitaler und geistig klarer fühlen, ausgeglichener und entspannter sein, verspricht unsere BreathWalk-Lehrerin.

Schon stehen wir ein paar Schritte von der Akademie entfernt unter hohen Buchen und Eichen. Wir lernen stoßweises Atmen, vier mal ein, vier mal aus und „immer durch die Nase!“, ermahnt Birgid Petersen. Zu jedem Atemzug ein achtsamer Schritt. Im Gänsemarsch gehen wir einen schmalen Waldpfad. Die Seminarleiterin geht neben jedem mit, hört auf die Atmung, korrigiert, gibt Tipps.

Am Samstag versammeln wir uns in der frischen Morgenluft und beginnen mit Aufwärmübungen. Diesmal gehen wir eine längere Strecke,

„Das Atmen beflügelt mich. So über einen längeren Zeitraum zu laufen, bringt bei mir Körper, Geist und Seele in Einklang. Alle störenden Gedanken sind weg.“

Christel Kurz,
Reichelsheim



Meine Wellness Schaumdusche

- 100% natürlicher Duft
- Besonders ergiebig durch den innovativen Pumpspender



Feincremiger
Schaum

www.arya-laya.de

Pflege für die Haut



Body Lotion:
Granatapfel,
Aloe Vera

www.arya-laya.de

um die Schritt-Atem-Korrespondenz zu spüren. Der Specht ruft, die Kohlmeisen zwitschern, die Gruppe setzt Schritt für Schritt. Ganz still. Einatmen. Eins. Zwei. Drei. Vier.

Nach einer Imbiss-Pause gehen wir die Runde erneut. Diesmal kommt ein Mantra dazu, mit dem wir in Gedanken jeden Schritt begleiten. Sa Ta Na Ma, was so viel bedeutet wie Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt. Dann ergänzen noch Mudras, Fingerübungen, den meditativen Walk. Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger legen sich zu jedem Schritt auf den Daumen. Jetzt haben wir Schritte, Atmung, Mantra und Mudra im Einklang. Was am Freitag kaum vorstellbar erschien, klappt Sonntag fließend. Alle fühlen sich gestärkt, voll Energie und tatsächlich fit für einen selbstständigen BreathWalk am Montag.



„Yoga findet meistens drinnen statt. BreathWalk mache ich draußen und das finde ich gut. Ich sehe klarer und heller und nehme zum Beispiel die Vögel ganz anders wahr. Ich werde feinfühlicher.“

Jutta Rathgeber,
Tausenstein



3 FRAGEN AN UNSERE EXPERTIN

Birgid Petersen, ganzheitliche Gesundheitsberaterin und BreathWalk-Trainerin an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel



Was ist das Besondere an BreathWalk?

BreathWalk ist ganz anders als alle anderen Möglichkeiten, sich physisch und mental gesund zu erhalten. Durch das Atmen und Gehen erreichen wir in der Tiefe so viel. Und das ohne große Vorbereitung.

Für wen ist es geeignet?

Für jeden. Für Jung und Alt, für fitte und weniger belastbare Menschen. Denn jeder nutzt es so, wie er kann, in seinem Rhythmus, seinem Tempo, seiner körperlichen Verfassung.

Wie lange braucht man, bis man BreathWalk selbstverständlich gehen kann?

Das ist unterschiedlich. Bei manchen geht es ganz schnell. Wichtig ist nur die korrekte Ausführung, deshalb ist es mir auch so wichtig, am Anfang ganz langsam und achtsam zu laufen. Wenn sich erst einmal falsche Atemmuster eingeschlichen haben, ist es schwer, da wieder von wegzukommen. Deshalb ist ein Seminar auch wirklich empfehlenswert. Danach kann dann jeder loslaufen.

SEMINARTIPP



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

BREATHWALK – ATMEN UND GEHEN

17.07.2015 – 19.07.2015 (Fr–So)

28.08.2015 – 30.08.2015 (Fr–So)

Eine Alternative zu Jogging oder Nordic Walking. BreathWalk hilft beim Abbau von Stress, lindert Wechseljahresbeschwerden, unterstützt das Immunsystem und reguliert den Kreislauf.

Mehr Informationen unter
www.akademie-gesundes-leben.de
oder telefonisch: 06172/300 98 22

Text: Stefanie Theile

BAKANASAN

VEGANE & VEGETARISCHE LEBENSWEISE

Rundum versorgt!

100% vegan

Nur 1x täglich!



VEG Plus

Bietet eine ausgewogene Mikro-Nährstoff-Formel und deckt 100% des Tagesbedarfs an Vitamin B₁₂, Vitamin B₂ und Eisen ab.

Vitamin B₁₂

Gezielte Vorbeugung eines Mangels an, vor allem in tierischen Produkten enthaltenen, Vitamin B₁₂. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und Immunsystem bei.

BAKANASAN – die Reformwaren-Marke für hochwertige Arzneimittel und wertvolle Gesundheitsprodukte. Schonend in Deutschland hergestellt und sorgfältig geprüft. Seit 1954.

So wertvoll ist Natur.