

Kundalini-Yoga ist das Yoga für Jedermann, jedes Alters und jeder Konfektionsgröße. Sollte das Sitzen auf dem Boden beschwerlich, komplett neu und ungewohnt sein, können Stühle zu Hilfe genommen werden.

Breathwalk® ist das Original-Yogawalkingprogramm aus dem Kundalini-Yoga und eignet sich für jedermann. Wir trainieren auch hier kein Tempo und keine Leistung, sondern es geht darum, sich bewusst wahrzunehmen. Indem wir unseren Atem gezielt führen, bringen wir uns in einen entspannten und erfrischten Zustand. Breathwalk® ist eine Naturerfahrung, die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet. Es werden meditative Spaziergänge vorgestellt, die im Alltag die Mittagspause zu einer Zeit der ganzheitlichen Regeneration machen.

Dienstag - Mir zuliebe: Übungen für einen starken Rücken
Hauptursache für viele Gesundheitsstörungen ist die Fehlhaltung der Wirbelsäule! Heute lernen wir Übungen kennen, die unsere äußere und auch innere Haltung verbessern.

Mittwoch - Der Atem ist der Schlüssel zum Leben, denn ohne ihn ist Leben nicht möglich. Mit dem Atem können wir unsere Emotionen ausgleichen!

Zudem ist der Atem Träger von Prana, der Lebensenergie. Wir üben die bewusste Atmung und werden erleben, dass der Atem uns hält, egal, in welcher Situation wir uns gerade befinden. Dadurch erwachsen Vertrauen und Gelassenheit.

Donnerstag - Unser Nervensystem - in der Anspannung entspannen

In der heutigen Zeit wächst die Informationsflut. Unser Nervensystem ist ständig neuen Herausforderungen ausgesetzt. Heute versetzen wir den Körper in positiven Stress. Wir bleiben innerlich ruhig, obwohl der Körper in den Yogaübungen angespannt wird. Nach der Anspannung folgt die Tiefenentspannung und Körper, Geist und Seele tanken auf.

Freitag - Fit durch den Winter mit einem gesunden Immunsystem

Regelmäßiges Yoga stärkt die Abwehrkräfte! Im Kundalini-Yoga werden die Ausscheidungsorgane angeregt und der Kreislauf aktiviert.

Durch den Reinigungsprozess im Kundalini-Yoga fühlen wir uns reiner, klarer und insgesamt erfrischt und gut gelaunt!

Bewegungsmeditationen begleiten uns an allen Tagen. Hierunter verstehen wir leichte, fließende Bewegungen, die Körper, Geist und Seele entspannen. Sie sind sehr beliebt, weil sie so leicht und entspannend sind.

Montag 16.01.2017

bis	
09:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
09:15 - 11:00 Uhr	YOGA zum Ankommen und Vorstellen des Programms
15:30 - 16:30 Uhr	Bewegungsmeditationen
16:30 - 17:30 Uhr	Yoga am Vorabend

Dienstag 17.01.2017 bis Freitag 20.01.2017

06:30 - 08:00 Uhr	Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (zum speziellen Tagesthema)
08:00 - 09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
10:00 - 11:00 Uhr	Breathwalk® in der Dingdener Heide
16:00 - 17:00 Uhr	Bewegungsentspannung
17:00 - 18:00 Uhr	Abendyoga und Abschlussmeditation

Zwischen den Einheiten haben Sie genügend Zeit die Seele baumeln zu lassen und z. B. das Naturschutzgebiet Dingdener Heide zu erkunden.



Mahlzeiten

Frühstück	08:00 - 09:00 Uhr
Mittagessen	12:30 Uhr
Nachmittagskaffee	14:30 - 16:00 Uhr
Abendessen	18:00 - 19:00 Uhr

Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie fleischloses Essen wünschen.

Hinweise

Wolldecken und Bänke sind in der Akademie Klausenhof vorhanden. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, bequeme Kleidung und festes Schuhwerk für den Breathwalk® mit.

Nach dem Abendessen steht Ihnen der Heidekeller der Akademie Klausenhof bis 23:00 Uhr zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung.

Tagungsorganisation

Thorsten Gonska, Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland
Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin 3HO und
Breathwalk®-Trainerin KRI, Mitglied im 3HO
Kundalini-Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.

Teilnehmer/-innenbeitrag

569,- € inkl. Mahlzeiten und Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC

Es handelt sich um pauschale Beträge. Erstattung nicht in Anspruch genommener Leistungen ist nicht möglich.

Hinweise

Das Seminar wird durchgeführt, wenn sich mindestens 10 Teilnehmende gemeldet haben. Die max. Teilnehmerzahl beträgt 18.

Im Falle einer Absage durch die Akademie Klausenhof werden bereits überwiesene Seminargebühren ohne Abzüge erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. (Stand: 15.06.2016)

Programmänderung und Referententausch vorbehalten.

Anmeldung/Auskunft

Akademie Klausenhof
Klausenhofstraße 100
46499 Hamminkeln-Dingden
Tel.: 02852 / 89-0 (Zentrale)
/ 89-1332 (Frau Scheepers)
Fax: 02852 / 89-3332

E-Mail: seminare@akademie-klausenhof.de
Internet: www.akademie-klausenhof.de

Anreise

Benutzen Sie auf der A3 die Ausfahrt Hamminkeln (5), dann Richtung Dingden, ab Kreisverkehr ist der Klausenhof ausgeschildert. Von Münster aus fahren Sie über die A43, Ausfahrt Dülmen, dann über die B 67n Richtung A 3. In Borken auf Kreisstraße nach Dingden/Wesel abbiegen.



Kundalini-Yoga und Breathwalk®



„Wir unterrichten Menschen darin, Frieden in sich selbst zu finden... Wir erschaffen nicht irgendwelche Wunder, sondern wir geben einfache Nahrung, einfache Übungen und einen einfachen Weg zu denken.“ (Yogi Bhajan, Kundalini-Yoga-Meister)

16. - 20. Januar 2017
LW1329

