

**Kundalini-Yoga** nach Yogi Bhajan ist das Yoga für jedermann, jedes Alters und jede Konfektionsgröße. Mit den drei Säulen Körperübung, bewusst geführter Atem und Meditation schaffen wir Raum für Entspannung und Regeneration. Das Üben im eigenen Rahmen ermöglicht Wohlgefühl und Flexibilisierung.

**Breathwalk®** ist das Original-Yogawalkingprogramm aus dem Kundalini-Yoga und eignet sich für jedermann. Wir trainieren kein Tempo und keine Leistung, sondern es geht darum, sich über den gezielt geführten Atem und die gleichzeitige Naturerfahrung bewusst wahrzunehmen. Breathwalk® ist eine uralte, sehr ausgefeilte Technik und wir lernen viele der 16 Programme zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele kennen. Die Dingdener Heide ist ein idealer Startpunkt für diese meditativen Spaziergänge. Körperübungen zu Beginn und am Ende sowie eine geführte Meditation zum Schluss runden das Laufyoga ab. Herz-/Kreislaufproblemen, Depressionen und Rückenbeschwerden kann mit Kundalini-Yoga und Breathwalk® sinnvoll begegnet werden.

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

**Montag - 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.

**Dienstag - 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.

**Mittwoch - Fit durch das ganze Jahr 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!

**Samstag, 14. Juli 2018**

bis  
11:00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer

11:00 - 12:30 Uhr YOGA zum Ankommen und Vorstellen des Programms

15:00 - 16:30 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide

17:00 - 18:00 Uhr Yoga am Vorabend

18:00 Uhr Abendessen (für Übernachtungsgäste)

**Sonntag, 15. Juli - Dienstag, 17. Juli 2018**

07:00 - 08:00 Uhr Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (zum speziellen Tagesthema)

08:00 - 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide

15:00 - 16:30 Uhr 2. Breathwalk® in der Dingdener Heide

17:00 - 18:00 Uhr Abendyoga und Entspannung

18:00 Uhr Abendessen (für Übernachtungsgäste)

**Mittwoch, 18. Juli 2018**

07:00 - 08:00 Uhr Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (zum speziellen Tagesthema)

08:00 - 09:00 Uhr gemeinsames Frühstück

10:00 - 11:30 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide

11:30 - 12:30 Uhr Seminarreflexion

12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen  
anschl. Abreise

**Mahlzeiten**

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

*Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie fleischloses Essen wünschen.*

**Hinweise**

Wolldecken und Bänken 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

---

**509,- €** inkl. Frühstück und Mittagessen

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit zu einem Gesamtpreis von **90,00 €** vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC inkl. Abendessen zu buchen.

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 16.

Im Falle einer Absage durch die Akademie Klausenhof werden bereits überwiesene Seminargebühren ohne Abzüge erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. (Stand: 30.10.2017)

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](mailto:seminare@akademie-klausenhof.de)  
Internet: [www.akademie-klausenhof.de](http://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®



Oliver Mohr / pixelio.de

„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)

**14. - 18. Juli 2018**  
**LW1388**