

Zur Ruhe finden und das Lösen von Verspannungen, letztlich auch von Ängsten sind vielfach die Wege zum Kundalini-Yoga und zum Breathwalk® (Yogawalking).

Unser Zeitalter ist hochtechnisiert. Dennoch müssen wir lernen, mit der Flut von E-Mails, Nachrichten, Anrufen etc. umzugehen. Der Druck nicht nur am Arbeitsplatz steigt und oftmals führt dies zur Angst nicht nur um den Arbeitsplatz, sondern gar zu Existenzängsten.

An diesem Wochenende nehmen wir uns eine Auszeit aus dem schnelllebigen Alltag. Körper- und Atemübungen sowie Meditationen sind Bestandteil jeder Kundalini-Yoga-Einheit. Im eigenen Tempo und in den eigenen Möglichkeiten ausführend holt Kundalini-Yoga die Menschen genau dort ab, wo sie gerade stehen.

Es werden leichte Yogaübungen vorgestellt und gemeinsam praktiziert, die problemlos in den Alltag integriert werden können und ebenso helfen, berufsbedingte Verspannungen direkt am Arbeitsplatz zu lösen.

Ziel dieses Wochenendes ist es, mit einfachen Übungen leichte Verspannungen selbst lösen zu lernen und über den gezielt eingesetzten Atem Ruhe und Entspannung aufzutanken. Schlicht: Wir werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.

**Kundalini-Yoga** ist das Yoga für Jedermann, jedes Alter und jeder Konfektionsgröße. Auch, und besonders wenn Sie noch nie Yoga gemacht haben, sind Sie herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Breathwalk®** ist das Original-Yogawalkingprogramm aus dem Kundalini-Yoga. Dieses Laufyoga verbindet Gehen, Atmen, Bewegung und Achtsamkeit. Eine Naturerfahrung, die erfrischt, stärkt und die Sinne öffnet. Breathwalk® vermindert das Stressempfinden, kann Rückenbeschwerden lindern und bei der Gewichtsreduzierung helfen. Der Energielevel steigt und die Stimmung hellt sich auf. Das Naturschutzgebiet Dingdener Heide eignet sich hervorragend, um dort verschiedene meditative Spaziergänge vorzustellen!

*„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)

### Freitag, 28. September 2018

bis  
18:00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer

18:00 Uhr Abendessen

19:00 - 20:30 Uhr Meditation aus dem Kundalini-Yoga und gemeinsamer Tagesabschluss

### Samstag, 29. September 2018

07:00 Uhr Kundalini-Yoga am Morgen

08:00 Uhr Frühstück

09:00 - 12:30 Uhr Bewegungsentspannung (leichte Yogaübungen mit den Armen), Breathwalk® und / oder Kundalini-Yoga

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 - 16:30 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide

17:00 - 18:00 Uhr Yoga am Vorabend

18:00 Uhr Abendessen (für Übernachtungsgäste)

### Sonntag, 30. September 2018

07:00 Uhr Kundalini-Yoga am Morgen

08:00 Uhr Frühstück

09:00 - 12:30 Uhr Bewegungsentspannung und Yoga oder Breathwalk® in der Dingdener Heide

12:30 Uhr Mittagessen und Ausklang  
anschl. Seminarende

### 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

Bitte bringen Sie für Yoga Ihre Yogamatte, Wolldecke, Sitzkissen und/oder Bänke mit. Für den Breathwalk® benötigen Sie festes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

Nach dem Abendessen steht Ihnen der Heidekeller der Akademie Klausenhof bis 24:00 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

---

**129,- €** inkl. Mahlzeiten

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit zu einem Preis von **74,00 €** zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC 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 18.

Im Falle einer Absage durch die Akademie Klausenhof werden bereits überwiesene Seminargebühren ohne Abzüge erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. (Stand: 06. Oktober 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.



## Entspannung im Alltag mit Kundalini-Yoga und Breathwalk®



Rainer Sturm/pixelio.de

**28. - 30. September 2018**  
**LW1387**