

## Tagungsorganisation

Annette Eßingholt  
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

## Referentin

Stefanie Legeland

## Seminarbeitrag

150,00 € inkl. Verpflegung

Eine Übernachtung in der Akademie Klausenhof wird empfohlen, da sich Änderungen am Tagesablauf ergeben können.

Sie haben die Möglichkeit ein Einzelzimmer mit Dusche/WC zu einem Gesamtpreis von 102,00 € zu buchen.

Es handelt sich um pauschale Beiträge. Erstattung nicht in Anspruch genommener Leistung ist nicht möglich.

## Hinweise

Ihre Anmeldung bestätigen wir. Diese Bestätigung gilt als Rechnung. Wir bitten um Überweisung bis 7 Tage vor Seminarbeginn. Das Seminar wird durchgeführt, wenn sich mindestens 8 Teilnehmende gemeldet haben.

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

Auf Wunsch erhalten Sie nach dem Seminar eine Teilnahmebescheinigung.

Kursnummer: FG0002

## Anmeldung & Auskunft

Akademie Klausenhof gGmbH  
Klausenhofstraße 100  
46499 Hamminkeln-Dingden  
Tel.: 02852 / 89-0 Empfang  
02852 / 89-1332 Frau Scheepers  
E-Mail: [seminare@akademie-klausenhof.de](mailto:seminare@akademie-klausenhof.de)  
Internet: [www.akademie-klausenhof.de](http://www.akademie-klausenhof.de)

Wir beraten Sie gerne unverbindlich im Rahmen eines persönlichen Gesprächs.

## Anreise mit dem Auto

Vom Ruhrgebiet oder aus Richtung Emmerich kommend, benutzen Sie auf der A 3 die Ausfahrt Hamminkeln (5), dann Richtung Dingden, ab Kreisverkehr Ortsmitte Dingden ist der Klausenhof ausgeschildert.

Aus Richtung Münster fahren Sie über die A 43, Ausfahrt Dülmen, dann über die B 67n Richtung A 3, Abfahrt Bocholt und von dort Richtung Dingden/Hamminkeln.

## Unsere Ladesäulen für Ihr E-Fahrzeug

Auch beim Thema Mobilität versuchen wir umweltfreundlich zu agieren und haben deswegen Ladesäulen an den Standorten in Rhede und Dingden installiert. Der Strom, der für die E-Ladesäulen genutzt wird, wird entweder über die hauseigene Photovoltaik-Anlage produziert oder als „grüner Strom“ über Innogy eingekauft.

## Anreise mit der Bahn

Vom Bahnhof Wesel oder Bocholt mit der Bahn („Der Bocholter“) bis Bahnhof Dingden. Montags bis freitags in der Zeit von 08:00 bis 16:00 Uhr holen wir Sie gegen eine Gebühr von 2,00 € pro Person vom Bahnhof Dingden ab. Dazu benötigen wir Ihre Anfrage spätestens einen Tag vor Anreise.



Allgemeine  
Weiterbildung



# Kundalini-Yoga und Breathwalk®

14. - 16. April 2023

Titelbild: © pololia/stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH

2 v.l. © Fizkes/stock.adobe.com, 2. v.r. © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Bildung schafft Vertrauen

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

„Sei du selbst die Veränderung, die du sehen willst in dieser Welt.“ (Mahatma Gandhi)

Herzlich willkommen beim Yoga in der Dingdener Heide.

Yoga lehrt uns, dass wir alles, was wir im Außen suchen, bereits in uns tragen. Indem wir uns mit Übungen, Atem und Entspannung ganzheitlich öffnen, laden wir schlummernde Talente ein, unser Leben wahrhaftiger zu erleben.

Yoga bedeutet Verbindung. An diesem Wochenende gibt es ein Rundum-Wohlfühlpaket mit Yoga, meditativen Spaziergängen in der Dingdener Heide, Meditation, Atemübungen und Entspannung.

Viele Menschen scheuen den Weg zum Yoga beim Anblick der Haltungen in diversen Yoga-Zeitschriften. Das Yoga von Stefanie Legeland zielt darauf ab, die Teilnehmer\*innen genau dort abzuholen, wo sie mit ihren ganz individuellen Bedürfnissen stehen. Daher sind Anfänger besonders willkommen. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen finden bei diesem Yogakonzept einen guten Einstieg. Aufgrund ihrer eigenen Beeinträchtigung vermittelt Stefanie Legeland auf authentische Weise das wohltuende Gefühl, dass man zu jeder Zeit gut für sich sorgen kann.

Meditative Spaziergänge in der Dingdener Heide sind ein Höhepunkt des Wochenendes. Die achtsame Kombination von Atmung und Gehen schenkt ein Wohlgefühl auf ganzer Ebene. Wenn das Herz aufatmet, stellt sich ganz von selbst eine positive Lebenseinstellung ein.

Ziel des Seminars ist das Vermitteln einfacher Yoga- und Atemübungen, die für Ruhe und Flexibilität im Alltag sorgen. Jeder Mensch hat es verdient, glücklich zu sein.

### Freitag, 14. April 2023

bis 18:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Sanftes Yoga und Meditation zum Ankommen

### Samstag, 15. April 2023

07:00 Uhr	Meditation am Morgen
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Breathwalk® meditativer Heidespaziergang
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 14:30 Uhr	Yoga-NIDRA die glückliche Entspannung
14:30 - 15:30 Uhr	Pause Möglichkeit zum Nachmittagskaffee
15:30 - 17:30 Uhr	Yoga – Atem – Meditation (ggf. in der Natur)
18:00 Uhr	Abendessen (für Übernachtungsgäste)

### Hinweise

Bitte bringen Sie für Yoga Ihre Yogamatte, Wolldecke, Sitzkissen und/oder Bänkchen mit. Für den Breathwalk® benötigen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sowie ggf. einen Rucksack mit Trinkflasche.

### Sonntag, 16. April 2023

07:00 Uhr	Meditation am Morgen
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Yoga – Atem – Meditation (Wiederholung und Vertiefung)
	Seminarausklang
12:30 Uhr	Mittagessen anschl. Seminarende

### Referentin

Stefanie Legeland, zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO), Breathwalk®-Trainerin KRI, Yoga-Nidra-Lehrerin sowie zertifizierte Yoga- und Krebs-Trainerin.

### Hinweise

Nach dem Abendessen steht Ihnen der Heidekeller der Akademie Klausenhof bis 24:00 Uhr zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung.

Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie fleischloses Essen wünschen.

