

Tagungsorganisation

Christin Strump
Bildungsreferentin, Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland

Teilnehmer/-innenbeitrag

130,00 € inkl. Verpflegung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC zu einem Preis von 76,00 € 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 Teilnehmer/-innen 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: LW1591

Information & Auskunft

Akademie Klausenhof gGmbH
Klausenhofstraße 100
46499 Hamminkeln-Dingden

Tel.: 02852 / 89-0 Empfang
 02852 / 89-1332 Frau Scheepers
Fax: 02852 / 89-3332
E-Mail: seminare@akademie-klausenhof.de
Internet: 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 Bochoholt und von dort Richtung Dingden/Hamminkeln.

Anreise mit der Bahn

Vom Bahnhof Wesel oder Bochoholt 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.

Sie haben außerdem die Möglichkeit, mit dem Anrufsammeltaxi vom Bahnhof Dingden zur Akademie Klausenhof zu fahren. Bitte rufen Sie dazu frühzeitig unter Tel.: (0180) 16 42 42 78 an.



Allgemeine
Weiterbildung



Kundalini-Yoga und Breathwalk®

21. - 23. August 2020

Entspannung im Alltag mit Kundalini-Yoga und Breathwalk®

„Du wirst keine neue Lebenskraft ohne Einsatz deiner vorhandenen Lebenskraft erhalten.“ (Yogi Bhajan)

Yoga lehrt uns, dass wir alles, was wir im Außen suchen und vermissen, bereits in uns haben! Indem wir uns mit Yoga für das Leben öffnen, entdecken wir unser Potenzial und wecken die in uns schlummernden Talente! Denn Yoga bedeutet übersetzt: Verbindung. An diesem Wochenende gibt es ein Rundum-Wohlfühlpaket mit Yoga, Meditation, Atemübungen und Entspannung, um dem Alltag anschließend gelassener zu begegnen.

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist das Yoga für Jedermann, für alle, die mitten im Leben stehen. Dynamische Übungen, gezielt geführter Atem und Meditationen sind Bestandteil einer Yoga-Stunde. Wir erlernen alltagstaugliche Techniken, um uns in der Schnelllebigkeit immer wieder auf uns zu besinnen. Wir sind uns selbst am wichtigsten und schätzen das Wert, was wir im Leben schon erreicht haben. So erschaffen wir eine Zukunft voll Frieden und Leichtigkeit.

Breathwalk® ist das Laufyoga aus dem Kundalini-Yoga. Gehmeditationen mit ebenfalls gezielt geführtem Atem, vorbereitenden und abschließenden Körperübungen sowie einer Meditation beleben Körper, Geist und Seele in ca. 60 Minuten auf. Die Dingdener Heide ist der perfekte Ort für dieses Draußen-Yoga.

Es gibt darüber hinaus Zeit für Yoga NIDRA, die glückliche Entspannung! „Die meisten Menschen schlafen, ohne ihre Spannungen vorher zu lösen... Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt wurden. Es ist eine völlig andere und neue Qualität.“ (Swami Satyananda Saraswati).

Yoga Nidra entspannt und erfrischt in nur 30 Minuten. Diese Technik lässt sich ebenso im Anschluss an dieses Wochenende wunderbar in den Alltag integrieren.

Herzlich willkommen
in der Akademie Klausenhof.

Freitag, 21. August 2020

bis 18:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Yoga zum Ankommen und Yoga-NIDRA, die „glückliche Entspannung“

Samstag, 22. August 2020

07:30 Uhr	Meditation am Morgen
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 12:30 Uhr	Yoga und Meditation 1. Breathwalk in der Dingdener Heide
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 - 16:30 Uhr	2. Breathwalk® in der Dingdener Heide
17:00 - 18:00 Uhr	Kundalini-Yoga und Meditation
18:00 Uhr	Abendessen (für Übernachtungsgäste)

Hinweise

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

Sonntag, 23. August 2020

07:30 Uhr	Meditation am Morgen
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 - 12:30 Uhr	Yoga und Meditation sowie Breathwalk in der Dingdener Heide
12:30 Uhr	Mittagessen und Ausklang anschl. Seminarende

„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)

Referentin

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

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.

