

Tagungsorganisation

Christin Strump
Bildungsreferentin, Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland
Lehrerin für Kundalini-Yoga und Breathwalk® (3HO/KRI)
Lehrerin für Yoga Nidra, Mitglied im 3HO Kundalini-
Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.

Teilnehmer*innenbeitrag

450 € inkl. Verpflegung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, zu einem Gesamtpreis von 100 € vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC 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 sieben 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.

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Kursnummer: LW1599

Anmeldung & Auskunft

Akademie Klausenhof gGmbH
Klausenhofstraße 100
46499 Hamminkeln-Dingden

Tel.: 02852 / 89-0 Empfang
02852 / 89-1332 Frau Scheepers
Fax: 02852 / 89-3300
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 Bochoolt und von dort Richtung Dingden/Hamminkeln.

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,- € 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®

10. - 14. Oktober 2020

Bildung schafft Vertrauen

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist das Yoga für jedermann, jedes Alter 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 einige 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 Fehlhaltung der Wirbelsäule! Heute lernen wir Übungen kennen, die unsere äußere und 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, 10. Oktober 2020

- bis 11:00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer
- 11:00 - 12:30 Uhr YOGA zum Ankommen und Vorstellen des Programms
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 - 14:30 Uhr Yoga Nidra - der Schlaf des Yogis Fit in 30 Minuten
- 16:00 - 17:30 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide
- 18:00 Uhr Abendessen (für Übernachtungsgäste)

Sonntag, 11.10. - Dienstag, 13.10.2020

- 07:00 - 08:00 Uhr Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (zum speziellen Tagesthema)
- 10:00 - 12:00 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide
- 13:30 - 14:30 Uhr Yoga Nidra - der Schlaf des Yogis Fit in 30 Minuten
- 16:00- 17:30 Uhr 2. Breathwalk® in der Dingdener Heide
- 19:00 - 20:00 Uhr Meditation zum Tagesausklang

Mittwoch, 14. Oktober 2020

- 07:00 - 08:00 Uhr Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen (zum speziellen Tagesthema)
- 10:00 - 11:30 Uhr Breathwalk® in der Dingdener Heide
- 11:30 - 12:30 Uhr Yoga Nidra - der Schlaf des Yogis und meditativer Abschluss
- 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.

