

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: FG0007

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
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 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.

Titelbild: © pololia/stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH

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



AKADEMIE
KLAUSENHOF
regional national international

Allgemeine
Weiterbildung



Zeit für dich!

YOGAundKREBS

13. - 15. Oktober 2023

Bildung schafft Vertrauen

„Vertrauen ist eine Oase, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“
(Khalil Gibran)

Die Diagnose „Krebs“ ist zutiefst erschütternd für Betroffene und deren Angehörige. Die Therapie stellt nicht selten das Leben an sich in Frage, wenn die typischen Nebenwirkungen der Behandlung hinzukommen und die Lebensqualität weiter einschränken. Genau da holt das Konzept von YOGA und KREBS den Menschen ab!

Inzwischen ist in Studien die Wirksamkeit von Yoga in der Krebstherapie wissenschaftlich belegt. Betroffene lernen, mit den Schmerzen und Nebenwirkungen besser umzugehen. Yoga, Atem und Meditation helfen, die veränderte Lebenssituation anzunehmen. So können Erschöpfungssymptome und Ängste reduziert und dementsprechend Vertrauen in die körpereigenen Kräfte wieder kultiviert werden.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen nach einer Krebserfahrung. Betroffene aus dem nahen Umfeld sind gleichsam herzlich willkommen, auch sie erleben eine anstrengende Zeit und haben ein Bedürfnis nach Selbstfürsorge und Ruhe.

An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit für achtbares Yoga. Über den Atem stärken wir das Immunsystem und finden Entspannung bei den Körperreisen. Yoga passt sich mit den 3 Säulen ‚Körperübungen – Atem – Meditation‘ den individuellen Gegebenheiten an, sodass wir gemeinsam aufatmen und das Leben begrüßen.

Außerdem lernen wir den Wald als Kraftort kennen und begeben uns auf meditative Spaziergänge in die Dingdene Heide.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist selbst körperlich eingeschränkt.

Ziel des Seminars ist das Vermitteln alltagstauglicher Yoga- und Atemübungen, sodass aus der Herausforderung des Lebens eine echte Chance wird.

Freitag, 13. Oktober 2023

bis 18:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Kennenlernen „Ja zu mir. Ja zum Leben.“ Unsere erste gemeinsame Meditation

Samstag, 14. Oktober 2023

08:00 Uhr	Frühstück (für Übernachtungsgäste)
09:30 - 12:30 Uhr	„Yoga - so individuell wie mein Körper“ Meditation - der Wald als Kraftort
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 14:30 Uhr	Yoga Nidra - die glückliche Entspannung
14:30 - 15:30 Uhr	Pause mit Möglichkeit zum Nachmittagskaffee
15:30 - 17:30 Uhr	Yoga – Atem – Meditation (ggf. in der Natur)
18:00 Uhr	Abendessen (für Übernachtungsgäste)

Anmerkungen

Das angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es werden keine körperlichen und seelischen Krankheiten diagnostiziert und keine Heilbehandlung durchgeführt.

Das Programm wird sich den individuellen Bedürfnissen der Gruppe anpassen, evtl. ergeben sich Änderungen.

Sonntag, 15. Oktober 2023

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

Bitte bringen Sie für Yoga Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen mit. Für die meditative Naturzeit benötigen Sie warme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sowie ggf. einen Rucksack für die individuelle Verpflegung. Die Übernachtung in der Akademie Klausenhof wird empfohlen.

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.

