

## Tagungsorganisation

Annette Eßingholt  
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

## Referentin

Stefanie Legeland

## Seminarbeitrag

180,00 € 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 118,00 € zu buchen.

Es handelt sich um pauschale Beiträge. Erstattung nicht in Anspruch genomener 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: FG0033

## 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.

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



# Yoga als unterstützende Therapie

Zeit für dich!

25. - 27. Oktober 2024

Bildung schafft Vertrauen

## Yoga als unterstützende Therapie

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung.  
Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

(Thomas von Aquin)

„Yoga“ – so beschreibt es Patanjali in seinen Yogasutren schon vor über 2000 Jahren – ist die Beruhigung der Gedankenwellen des Geistes.“ Die Aussage ist heute nach wie vor hochaktuell. So ist Yoga längst nicht mehr nur eine Modeerscheinung, sondern gelebte Selbstfürsorge.

Krankheit, Depressionen, chronische Schmerzen, Müdigkeit etc. belasten viele Menschen in dieser schnelllebigen Zeit. Wenn auch die Gedanken nicht zur Ruhe kommen wollen, ist der Alltag nur mühselig zu bewältigen.

Längst ist in zahlreichen Studien die Wirksamkeit von Yoga als unterstützende Therapie bei der Behandlung diverser Krankheitsbilder bestätigt worden. Selbst in der Krebstherapie hat Yoga inzwischen einen festen Platz in den Leitlinien der Komplementärmedizin bekommen.

An diesem Wochenende werden wir die Freude einladen. Wir lassen es uns mit einfachen Asanas, Atemübungen und Meditationen richtig gutgehen. Auf unseren meditativen Spaziergängen in der Dingdener Heide lernen wir den Wald als Kraftort kennen.

Klang-Entspannungsreisen runden das Programm ab, denn: Klänge erinnern uns an das Ursprüngliche. Es entsteht ein Gefühl von Geborgenheit. Loslassen wird möglich, wo es unmöglich schien.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die nach einer Phase der Krankheit und/oder Erschöpfung wieder Kraft schöpfen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel des Seminars ist das Vermitteln einfacher Yoga- und Atemübungen, die gut in den Alltag integriert werden können, sodass jeder Tag zum Geschenk wird.

## Freitag, 25. Oktober 2024

bis 18:00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer

18:00 Uhr Abendessen

19:00 - 20:30 Uhr Klang, sanftes Yoga und Meditation zum Ankommen

## Samstag, 26. Oktober 2024

08:00 Uhr Frühstück  
(für Übernachtungsgäste)

09:30 - 12:30 Uhr Yoga – Meditation – meditativer Heidespaziergang – Baumyoga

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, 27. Oktober 2024

08:00 Uhr Frühstück

09:30 - 12:30 Uhr Klang – Yoga – Atem – Meditation  
(Wiederholung und Vertiefung)

Seminarausklang

12:30 Uhr Mittagessen  
anschl. Seminarende

## Referentin

Die Dozentin Stefanie Legeland ist selbst körperlich eingeschränkt. Sie entwickelte im Laufe ihrer über 20jährigen Yogapraxis ihr eigenes Konzept voller Achtsamkeit und Selbstliebe nach dem Motto: „*Mach es mit so viel Leichtigkeit und Freude, dass du es morgen wieder tun möchtest!*“

Sie ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO) und Breathwalk®, Yoga-Nidra-Lehrerin sowie zertifizierte Yoga- und Krebs-Trainerin, Klang-Yogalehrerin und Klang-massagenpraktikerin.

## 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.

