

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland

Seminarbeitrag

199 € 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 111 € 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 angemeldet 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: FG0098

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

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 (VIA RE19) bis Bahnhof Dingden. Montags bis freitags in der Zeit von 08:00 bis 16:00 Uhr holen wir Sie gegen eine Gebühr von 4,00 € pro Person vom Bahnhof Dingden ab. Dazu benötigen wir Ihre Anfrage spätestens einen Tag vor Anreise.



Allgemeine
Weiterbildung



Kundalini-Yoga und Breathwalk®

17. - 19. April 2026

Bildung schafft Vertrauen

Titelbild: © pololia/stock.adobe.com
Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH
2 v.l. © Fizkes/stock.adobe.com, 2. v.r. © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Entspannung im Alltag mit Kundalini-Yoga und Breathwalk®

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

Wie „höher, schneller, weiter“ funktioniert, wissen Sie aus Ihrem schnelllebigen Alltag? Sie fühlen sich müde, steif, verhärtet und laufen Ihrer Zeit hinterher?

Herzlich willkommen zu Yoga und Breathwalk® in der Dingdener Heide!

Nehmen Sie sich bewusst **Zeit** für **Selbstfürsorge** und atmen Sie auf, wenn Ballast abfällt. Erlauben Sie der friedlichen Atmosphäre des Waldes, zu Ihnen zu sprechen. Und Sie werden merken: Die Stille hat Antworten für Sie parat.

An diesem Wochenende entdecken wir gemeinsam den „Mehrwert im Weniger-machen“.

Sie lernen Ihren Körper wertzuschätzen, indem Sie sich mit wohltuenden Asanas beim Yoga genau dort abholen lassen, wo Sie derzeit stehen. Achtsam erspüren Sie den Ist-Zustand, sodass heilsame Bewegungen möglich werden. Sie entdecken die Kraftquelle „Atem“ und lernen alltagstaugliche Übungen kennen.

Beim Breathwalk® werden wir Atmung und Gehen in meditativer Weise miteinander verbinden, sodass die physische, emotionale und geistige Fitness gesteigert werden kann.

Sanfte Aufweckübungen zu Beginn und die Dreifachdehnung sowie eine Meditation zum Abschluss runden das Programm ab.

Ziel des Seminars ist das Vermitteln einfacher Yoga- und Atemübungen sowie der achtsame Umgang mit Körper, Geist und Seele.

Freitag, 17. April 2026

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, 18. April 2026

07:00 Uhr	Meditation am Morgen (ggf. in der Natur)
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 mit Möglichkeit zum Nachmittagskaffee
15:30 - 17:30 Uhr	Yoga – Atem – Meditation
18:00 Uhr	Abendessen (für Übernachtungsgäste)

Sonntag, 19. April 2026

07:00 Uhr	Meditation am Morgen (ggf. in der Natur)
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Yoga – Atem – Meditation (Wiederholung und Vertiefung) sowie Seminausklang
12:30 Uhr	Mittagessen

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. Änderungen am Programmablauf sind möglich.

Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie fleischlose Verpflegung oder Allergikerkost wünschen.

Zielgruppe / Referentin

Sie haben noch nie Yoga gemacht, sind körperlich eingeschränkt oder haben gar Bedenken, ob Yoga was für Sie ist? Seien Sie herzlich eingeladen, Ihre vielleicht erste Yoga-Erfahrung zu machen. Aufgrund ihrer eigenen Beeinträchtigung vermittelt Stefanie Legeland auf authentische Weise das wohltuende Gefühl, dass man jederzeit gut für sich sorgen kann.

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO) und Breathwalk®, Yoga-Nidra-Lehrerin, zertifizierte Yoga- und Krebs-Trainerin, Klang-Yogalehrerin und Klangmassagenpraktikerin.

Sie entwickelte im Laufe ihrer über 20jährigen Yogapraxis ihr eigenes Konzept voller Achtsamkeit und Selbstliebe nach dem Motto: „*Mach es mit so viel Freude und Leichtigkeit, dass du es morgen wieder tun möchtest.*“ Yoga zu erfahren, ist ihr wichtiger als jegliche Theorie.

