

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland

Seminarbeitrag

179 € inkl. Verpflegung

Sie haben die Möglichkeit ein Einzelzimmer mit Dusche/WC zu einem Gesamtpreis von 49,50 € 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: FG0099

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 Bochocht und von dort Richtung Dingden/Hamminkeln.

Unsere Ladesäulen für Ihr E-Fahrzeug

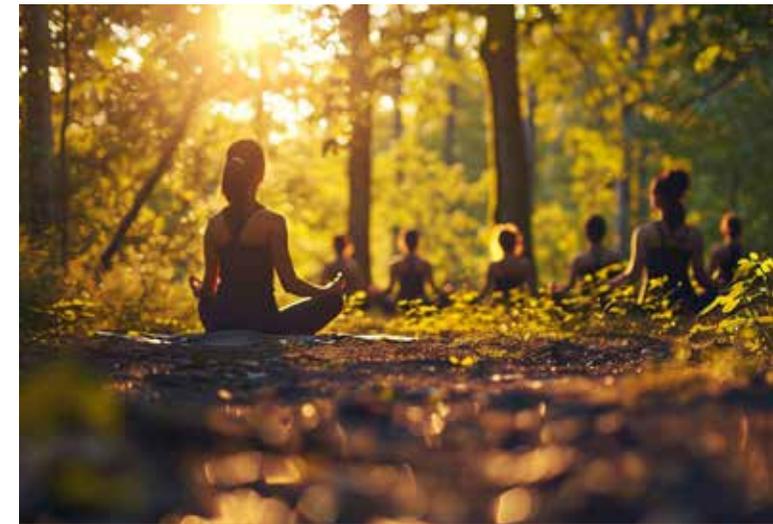
Auch beim Thema Mobilität versuchen wir umweltfreundlich zu agieren und haben deswegen Ladesäulen an den Standorten in Rhede und Dingden installiert. Der Strom, der für die E-Ladesäulen genutzt wird, wird entweder über die hauseigene Photovoltaik-Anlage produziert oder als „grüner Strom“ über Innogy 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



Natur-Chakra-Yoga

Harmonische Energieräder

05. - 06. September 2026

Titelbild: © wolf36/stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH

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

Bildung schafft Vertrauen

Natur-Chakra-Yoga

Die Chakren-Lehre ist so alt wie das Yoga selbst. Yogische Schriften beschreiben Chakren bereits 600 v. Chr. als Zentren des Bewusstseins. Seither geben Yoga-Gelehrte Mudras (Handhaltungen), Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und eine Vielzahl an Meditationsformen weiter.

Sahasrara – Kronenchakra

Ajna – Stirnchakra

Vishuddha – Halschakra

Anahata – Herzchakra

Manipura – Nabelchakra

Svadhithana – Sakralchakra

Muladhara – Wurzelchakra

Sieben der Haupt-Chakren entspringen Energiebahnen entlang der Wirbelsäule. Ist der Fluss blockiert, spüren wir das z.B. in Antriebslosigkeit und körperlichem Unwohlsein.

„Mir bleibt die Stimme weg.“ – „Diese Nachricht schlägt mir auf den Magen.“ – „Der Boden bricht mir unter den Füßen weg.“ Aussprüche wie diese haben Sie sicherlich häufig schon selbst angewandt.

In diesem Seminar werden Sie ein Gespür für Chakren entwickeln. Sie werden harmonisierende Meditationen und Asanas kennenlernen, die Sie ganz ohne Yogamatte auch im Alltag leicht umsetzen können.

Wir nutzen die Kräfte des Waldes mit seinen ätherischen Ölen und werden bei entsprechendem Wetter unsere Übungen und Meditationen im Freien erleben.

Auch in der westlichen Welt werden in der medizinischen Therapie Yoga und Atem heute unterstützend eingesetzt. Immer geht es um Balance. So auch an unserem Chakra-Yoga-Wochenende.

Samstag, 05. September 2026

bis 10:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
10:00 - 12:30 Uhr	Begrüßung, Einführung: Was sind Chakren? Welche Bedeutung haben sie für den Körper? Wir finden es heraus mit Yoga, Atem und Meditation
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 - 18:00 Uhr	Chakra-Yoga in Wald und Heide (festes Schuhwerk statt Yogamatte)
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 - 21:00 Uhr	Yoga und geführte Meditation durch die Chakren, Entspannung

Sonntag, 06. September 2026

07:00 Uhr	Meditation in der Natur - freischwingende Energieräder
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Vertiefung des Erlernten sowie Alltagstipps zur Chakrenpflege: Ernährung, Kleidung, Affirmationen
12:30 Uhr	Mittagessen anschl. Seminarende

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.

Eine Übernachtung in der Akademie Klausenhof wird empfohlen, da sich Änderungen am Tagesablauf ergeben können.

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 wohlthuende 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.

