

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO), Breathwalk®, Yoga Nidra und „Yoga und Krebs“. Als Klang-Yogalehrerin setzt sie in den Yogastunden Klangschalen ein, die die Entspannung fördern.

Sie ist selbst körperlich eingeschränkt und entwickelte ihr eigenes Yoga-Konzept. Achtsamkeit und Wertschätzung für den Körper sind wichtiger als jegliche Leistung und Theorie.

Seminarbeitrag

529 € inkl. Verpflegung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit eine Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC inkl. Frühstück und Abendessen zu einem Gesamtpreis von 198 € zu buchen.

Die Übernachtung in der Akademie Klausenhof wird empfohlen.

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.

Sie erhalten nach dem Seminar eine Teilnahmebescheinigung.

Kursnummer: FG0101

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

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

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 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.

Titelbild: © [etitov/stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/young-woman-laying-down-grass-dandelions)
Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH
3. v. l. © [contrastwerkstatt/stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/contrastwerkstatt)



AKADEMIE
KLAUSENHOF
regional national international

Allgemeine
Weiterbildung



Bildungsurlaub

In der Ruhe liegt die Kraft

20. - 24. Juli 2026

Bildung schafft Vertrauen

In der Ruhe liegt die Kraft

YOGA-Bildungsurlaub mit Übernachtung in der Dingdener Heide

Am Rande des Naturparks Hohe Mark – zwischen Münsterland, Niederrhein und Ruhrgebiet – liegt die Akademie Klausenhof inmitten der Dingdener Heide mit ihrer einzigartigen Flora und Fauna.

Die ruhige, idyllische Umgebung bietet ideale Voraussetzungen für unser Yoga-Retreat. Seit Jahrtausenden schätzen die Menschen die unterstützende Heilkraft aus dem Yoga. Gleich ob mit oder ohne Erfahrung erlernen Sie in dieser Intensiv-Woche wirksame Methoden aus dem Kundalini-Yoga, Breathwalk® und Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum Umgang mit den beruflichen und persönlichen Herausforderungen im schnelllebigen Alltag. Ferner entwickeln Sie Routinen zur täglichen Gesundheitsförderung.

Vor allem Berufstätige finden in diesem Angebot zielführende Übungen zur Stärkung der Gesundheit und Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit. Unterstützt wird das ganzheitliche Konzept durch bio-vegane / vegetarische / ayurvedische Kost.

In unserer Yogawoche haben wir diese Seminarziele im Fokus:

- Förderung der Präsenz und Eigenverantwortung
- Steigerung der Beweglichkeit, Schmerzreduzierung
- Kräftigung des Herz-, Kreislauf-, und Nervensystems, Stärkung der Vitalität und Konzentration
- Belastbarkeit wiederherstellen, Unterstützung eines erholsamen Schlafes, Regeneration
- Transfer des Erlernten in den Alltag, gesunde Routinen entwickeln, Wohlbefinden erhalten

Yoga hilft heilen – Sie lernen 3 besonders intensive Methoden des Yogas kennen. Insbesondere Menschen mit körperlichen Einschränkungen finden bei allen Konzepten einen guten Einstieg. Die Übungen sind sanft. Die Dozentin ist selbst körperlich eingeschränkt.

Im **Kundalini-Yoga** arbeiten wir mit aufeinander abgestimmten Übungen (Kriyas). Als Yoga der Energie hilft es, Verspannungen aufgrund von mangelnder und / oder einseitiger Bewegung zu lösen und Schmerzen zu reduzieren. Wir kombinieren Asanas (Körperübungen) mit gezielt geführtem Atem und stoßen Reinigungsprozesse an. Im achtsamen Üben lernen Sie, gegenwärtig zu sein. Übertragen auf den Alltag werden Sie sich nicht nur beweglicher fühlen, sondern auch in der Lage sein, Abläufe zu überdenken und neu zu strukturieren.

Breathwalk® ist das Laufyoga, welches Sie auf unseren meditativen Spaziergängen durch die Dingdener Heide kennenlernen werden. Atmen und Gehen werden auf kraftvolle Weise miteinander verwoben, sodass Sie Ihre Stimmungen entsprechend verändern können. Breathwalk® ist eine Wohltat für das Herz- und Kreislaufsystem und stärkt Muskulatur und Nerven. Die erlernten Techniken werten jede Mittagspause auf, unterstützen die Beweglichkeit und klären den Geist. Der Märchenwald direkt an der Akademie Klausenhof ist der perfekte Ort für diese Natur-Erfahrung.

Yoga Nidra ist eine Entspannungstechnik, die erfrischt und regeneriert. Dieser „Schlaf der Yogis“ wirkt in einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Die Formulierung einer Affirmation unterstützt Sie dabei, unerwünschte Angewohnheiten zu verändern. Nicht nur Menschen mit Schlafschwierigkeiten, Schmerzpatienten sowie chronisch Überarbeitete finden hiermit einen Weg, das Leben wieder in eine positive Richtung zu lenken.

Nahrung als Medizin - In der Yogawoche steht bio-vegane, vegetarische sowie ayurvedische Nahrung auf unserem Speiseplan. So unterstützen wir den Reinigungsprozess und die Ausbalancierung.

Am Ende des Seminars werden Sie in der Lage sein, die erlernten Übungen zur Flexibilisierung von Körper und Geist sowie zur Entspannung in Ihren Alltag zu integrieren, um so regelmäßig etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Tagesablauf

07.00 Uhr - 08.00 Uhr	Meditation am Morgen
08.00 Uhr - 09.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr - 12.00 Uhr	Yogapraxis, ggf. in der Natur
12.30 Uhr - 13.30 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Entspannung mit Yoga Nidra
15.00 Uhr - 16.30 Uhr	Pause (Kaffeepause)
16.30 Uhr - 18.00 Uhr	Yogapraxis, ggf. in der Natur
18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr - 20.30 Uhr	sanftes Abendyoga mit Klangschaalen-Entspannung

Am Montag startet das Yoga-Retreat mit dem gemeinsamen Mittagessen. Am Freitag endet das Seminar mit dem Abendessen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen.

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.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen mit. Falls nicht vorhanden, liegen im Seminarraum zusätzlich Yogamatten, Wolldecken und Meditationsbänkchen für alle Teilnehmer*innen bereit. Bitte bringen Sie in diesem Fall ein Tuch zum Bedecken der Yogamatte mit.

Für das meditative Laufyoga benötigen Sie wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sowie ggf. einen Rucksack für die individuelle Verpflegung.

