Referentin

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO) und Breathwalk®, Yoga-Nidra-Lehrerin, zertifizierte Yoga-und-Krebs-Trainerin, Klang-Yogalehrerin und Klangmassagenpraktikerin. Aufgrund ihrer eigenen körperlichen Einschränkung entwickelte sie 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.

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

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: FG0103

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.

Titelbild: © fizkes/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

Dem Lebensstrom vertrauen

Yoga Nidra und achtsame Waldspaziergänge

09. - 11. Oktober 2026

Bildung schafft Vertrauen

Dem Lebensstrom vertrauen

Yoga Nidra und achtsame Waldspaziergänge

„Die meisten Menschen schlafen, ohne ihre Spannungen vorher zu lösen. Das nennt man Nidra. Nidra bedeutet Schlaf, egal wie. Yoga Nidra aber ist der Schlaf, nachdem alle Lasten entfernt wurden. Es ist eine völlig andere und neue Qualität.“

(Swami Satyananda Saraswati)

Gelassenheit, innere Ruhe, erholsamen Schlaf, starke Nerven. Wünschen Sie sich das auch?

An diesem Wochenende entdecken wir die **Lebensfreude** wieder. Denn statt höher, schneller, weiter wollen wir bewusst langsamer werden, weniger machen, achtsam bei uns sein.

Sie lernen **Yoga Nidra** kennen, den **Schlaf der Yogis**.

Diese äußerst fundierte Technik verhilft zu körperlicher, mentaler und emotionaler Entspannung.

Im sogenannten „hypnayogischen Zustand“ zwischen Schlafen und Wachen findet vollkommene Regeneration statt.

Sanftes Yoga, Klang und Atemübungen lassen das Hier und Jetzt tief erfahren. So schaffen wir Raum für Erleichterung.

Sie formulieren Ihr **Sankalpa** (Vorsatz) und geben damit eine positive Richtung vor.

Meditative Waldspaziergänge vervollständigen das Erholungswochenende. Wir tauchen in das Wunder Natur ein, indem wir den Geräuschen des Waldes lauschen.

Ziel des Seminars ist das Lösen von Spannungen im „yogischen Schlaf“ sowie das Aufatmen in der Natur.

Freitag, 09. Oktober 2026

bis 18:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 - 20:30 Uhr	Sanftes Yoga und erste Yoga-Nidra-Erfahrung

Samstag, 10. Oktober 2026

07:00 Uhr	Meditation am Morgen (ggf. in der Natur)
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Der Wald als Heil- und Kraftort - meditativer Spaziergang in der Natur Unser Motto: Ich lasse mein Sankalpa zu mir kommen
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 14:30 Uhr	Yoga Nigra - auftanken in 30 Minuten Unser Motto: Ich lasse mich auf mein Sankalpa ein.
14:30 - 15:30 Uhr	Pause Möglichkeit zum Nachmittagskaffee
15:30 - 17:30 Uhr	Der Wald als Heil- und Kraftort Unser Motto: Ich öffne mich für mein Sankalpa
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Yoga Nidra für erholsamen Schlaf Unser Motto: Ich entspanne mit meinem Sankalpa

Sonntag, 11. Oktober 2026

07:00 Uhr	Meditation am Morgen (ggf. in der Natur)
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Sanftes Yoga und Meditation, Vertiefung des Erlernten Unser Motto: Ich integriere mein Sankalpa in den Alltag
12:30 Uhr	Mittagessen anschl. Seminarende

Hinweise

Bitte bringen Sie für Yoga Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen mit. Im Seminarraum liegen zusätzlich Wolldecken, Yogamatten und -bänkchen für alle Teilnehmer*innen bereit.

Für die meditative Naturzeit benötigen Sie warme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sowie ggf. einen Rucksack für die individuelle Verpflegung.

Im Fokus des Seminars stehen ausschließlich Themen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention.

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