

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland

Seminarbeitrag

199 € inkl. Verpflegung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit eine Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC inkl. Abendessen und Frühstück zu einem Preis von 133 € zu buchen.

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

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: FG0104

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



Yoga als unterstützende Therapie

Zeit für dich!

27. - 29. November 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

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.

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, 27. November 2026

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, 28. November 2026

08:00 Uhr Frühstück (für Übernachtungsgäste)
09:30 - 12:30 Uhr Yoga - Meditation (ggf. in der Natur)
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)

Sonntag, 29. November 2026

08:00 Uhr Frühstück (für Übernachtungsgäste)
09:30 - 12:30 Uhr Klang - Yoga - Atem - Meditation (Wiederholung und Vertiefung)
Seminarausklang
12:30 Uhr Mittagessen
anschl. Seminarende

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.

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.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen mit. Falls nicht vorhanden, liegen im Seminarraum zusätzlich Yogamatten, Wolldecken und Meditationsbänke für alle Teilnehmer*innen bereit. Bitte bringen Sie in diesem Fall ein Tuch zum Bedecken der Yogamatte 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 zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung. Bitte benachrichtigen Sie uns, wenn Sie fleischloses Essen wünschen.

