

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO), Breathwalk®, Yoga Nidra und „Yoga und Krebs“. Aufgrund ihrer körperlichen Einschränkung hat sie ihr Yoga-Konzept angepasst.

Seminarbeitrag

xxx € inkl. Verpflegung

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit eine Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC zu einem Gesamtpreis von xxx € 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 Teilnehmer 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.

Genderhinweis: Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Dies schließt alle Geschlechter gleichermaßen ein. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.

Kursnummer: FG0139

Stand: 05.08.2026

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

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Menschen mit Einschränkungen sind herzlich willkommen.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen mit. Falls nicht vorhanden, liegen im Seminarraum zusätzlich Yogamatten, Wolldecken und Meditationskissen 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.

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: © /stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH
3. v. l. © contrastwerkstatt/stock.adobe.com



Allgemeine
Weiterbildung



Mantra-Yoga und Stille

Erleichterung für Körper und Geist

25. - 29. Oktober 2027

Bildung schafft Vertrauen

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 Ihren Bildungsurlaub mit einem Yoga, welches Ihre Zellen tanzen lässt: **Mantra-Yoga!**

Im Fokus dieses Seminars stehen die Stärkung der Gesundheit und die Wiedererlangung bzw. Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit. Es richtet sich insbesondere an Berufstätige, gerne auch Yoga-Anfänger und körperlich Eingeschränkte.

Mantra-Bewegung trifft auf Stille!

Die Bewegung zu rhythmischen Mantren lässt Sorgen, Ängste und selbst Schmerzen in den Hintergrund treten. Die Wiederholung von Mantren beruhigt das Gemüt und hilft, Verhärtungen zu lösen sowie die Stimmung zu heben. Gedankenschleifen werden unterbrochen; dadurch können Spannungszustände auf körperlicher und mentaler Ebene gelindert werden.

Bewegungsmeditationen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Diese Praxis berücksichtigt somit Ihre individuellen Bedürfnisse und Befindlichkeiten. Im Anschluss nutzen wir die Stille, um die gute Stimmung zu festigen. Stille Momente erleben Sie sowohl im Raum als auch im direkt angrenzenden Wald. Auf unseren meditativen Spaziergängen schulen wir Wahrnehmung und Präsenz.

Mantra-Yoga ist für alle geeignet. Es vereint Bewegung und Meditation. Insbesondere, wenn Ihr Körper schmerzt, müde oder steif ist, werden Sie ihm mit Mantra-Yoga die Erleichterung geben können, nach der er sich so sehr sehnt. In Wald und Heide werden wir in die Stille eintauchen. Atemübungen und Meditationen in der Natur runden das Programm ab.

Freuen Sie sich darauf, mit Mantra-Yoga die Leichtigkeit wiederzuentdecken und in der Stille inneren Frieden zu finden. Die Dozentin hat aufgrund ihrer eigenen körperlichen Einschränkungen ihr Yogakonzert an geschwächte, schmerzende und müde Körper angepasst. Gleichwohl sind alle Interessenten angesprochen, die sich für Mantra-Musik öffnen möchten.

Ziele des Seminars

- Erholung von Körper und Geist
- Erlernen von Techniken zur Reduzierung von Müdigkeit und nervlicher Erschöpfung
- Linderung von Beschwerden, wie z.B. Rücken- und Kopfschmerzen
- Erhöhung der Konzentration
- Stärkung von Herz- und Kreislaufsystem
- Entspannung

Montag, 25.10.2027

10:00 - 12:30 Uhr	Vorstellung, Einführung in das Seminar
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	Mantra-Yoga in Theorie und Praxis
15:00 - 16:00 Uhr	Pause (Kaffeepause)
16:00 - 18:00 Uhr	Me-Time zur freien Verfügung
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	sanftes Mantra-Yoga für eine gute Nacht

Dienstag, 26.10.2027 - Donnerstag, 28.10.2027

07:00 Uhr	Meditation am Morgen (ggf. in der Natur)
08:00 Uhr	Frühstück
09:15 - 12:30 Uhr	Mantra-Yoga in Theorie und Praxis alternativ: Meditative Spaziergänge in der Natur mit Stille-Erfahrung
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	Entspannungstechniken
15:00 - 16:00 Uhr	Pause (Kaffeepause)
16:00 - 18:00 Uhr	Me-Time zur freien Verfügung
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	sanftes Mantra-Yoga für eine gute Nacht

Freitag, 29.10.2027

08:00 Uhr	Frühstück
09:15 - 12:30 Uhr	Wiederholung und Vertiefung des Erlernten, Austausch und Seminarabschluss mit Mantra
12:30 Uhr	Mittagessen Seminarende

