

Tagungsorganisation

Annette Eßingholt
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

Referentin

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO) und Breathwalk®, Yoga Nidra, sowie Klang-Yogalehrerin und Klangmassagenpraktikerin. Sie ist selbst körperlich eingeschränkt und hat ihre Yoga-Praxis entsprechend angepasst.

Seminarbeitrag

230,00 € inkl. Verpflegung lt. Programm

Sie haben die Möglichkeit, ein Einzelzimmer inkl. Abendessen am Samstag zu einem Gesamtpreis von 115,30 € 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 Teilnehmer 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: FG0137

Stand: 21.08.2026

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

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.

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

Titelbild: © wolf36/stock.adobe.com

Bilder Innenteil: © Akademie Klausenhof gGmbH

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



Allgemeine
Weiterbildung



Natur-Chakra-Yoga

Harmonische Energieräder

17. - 19. September 2027

Bildung schafft Vertrauen

Natur-Chakra-Yoga

Glücklich zu sein ist unser Geburtsrecht!

Jeder Mensch trägt die tiefe Sehnsucht in sich, vollkommen glücklich zu sein und geliebt zu werden.

Statt im Außen danach zu suchen, führt der Yoga-Weg nach innen. Denn: Der Schlüssel zum Glück steckt von innen!

An diesem Wochenende begeben wir uns mit Yoga und Meditation auf eine Reise durch die Chakren. Als Transformatoren leiten sie Energie durch die feinstofflichen Körper und formen sie um. Jedes Chakra ist bestimmten Körperbereichen nebst Organen und Drüsen zugeordnet und steht in Verbindung zu bestimmten Gefühlsbereichen.

Wir tauchen ein in die vielfältigen Elemente und bunten Farben von Mutter Natur: Sanftes Yoga an und mit Bäumen, Meditationen im Freien und achtsame Waldspaziergänge sorgen für eine intensive Selbsterfahrung. Die Harmonisierung auf körperlicher und mentaler Ebene kann hier beginnen.

Am Ende des Seminars werden Sie einmal mehr bestätigen: Die Natur ist nicht getrennt von uns, sondern wir schwingen mit und in ihr. So werden Sie Ihren Weg zu innerem Frieden und Wohlbefinden mit den erlernten Übungen zur Chakren-Pflege an jedem Ort weitergehen können.

Vorkenntnisse oder Voraussetzungen (z.B. körperliche Fitness, Ausdauer) sind nicht erforderlich. Mit diesem Seminar möchte die Dozentin (selbst körperlich eingeschränkt) ausdrücklich auch diejenigen zum Yoga ermuntern, die den Weg auf die Matte bislang gescheut haben.

Durch den Wechsel von Übungen im Freien und im Raum ist dieses Seminar für alle Interessierten geeignet. Seien Sie also besonders herzlich willkommen, wenn Sie bislang glaubten, Yoga sei nur etwas für Durchtrainierte!

Freitag, 17. September 2027

bis 18:00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Begrüßung, Einführung in Chakra-Yoga

Samstag, 18. September 2027

07:00 Uhr	Morgen-Meditation an und mit Bäumen
08:00 Uhr	Frühstück
09:30 - 12:30 Uhr	Chakra-Yoga als Naturerfahrung (festes Schuhwerk statt Yogamatte)
	Meditativer Spaziergang mit Yoga im Wald und auf der Heide
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 - 15:30 Uhr	Entspannungsreise durch die Chakren
15:30 Uhr	Nachmittagskaffee
16:00 - 18:00 Uhr	Yoga und Meditation
18:00 Uhr	Abendessen (für Übernachtungsgäste)

Sonntag, 19. September 2027

07:00 Uhr	Morgen-Meditation an und mit Bäumen
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 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 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. Änderungen am Programmablauf sind möglich

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

