

## Tagungsorganisation

Annette Eßingholt  
Bildungsreferentin der Akademie Klausenhof

## Referentin

Stefanie Legeland

## Seminarbeitrag

180,00 € 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 110,50 € 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 gemeldet 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.

## 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](mailto:seminare@akademie-klausenhof.de)  
Internet: [www.akademie-klausenhof.de](http://www.akademie-klausenhof.de)

Wir beraten Sie gerne unverbindlich im Rahmen eines persönlichen Gesprächs.

## 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 Bochoholt 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 („Der Bocholter“) bis Bahnhof Dingden. Montags bis freitags in der Zeit von 08:00 bis 16:00 Uhr holen wir Sie gegen eine Gebühr von 2,00 € pro Person vom Bahnhof Dingden ab. Dazu benötigen wir Ihre Anfrage spätestens einen Tag vor Anreise.



Allgemeine  
Weiterbildung



# Kundalini-Yoga und Breathwalk®

11. - 13.04.2025 (FG0060)  
13. - 15.06.2025 (FG0061)  
29. - 31.08.2025 (FG0062)  
21. - 23.11.2025 (FG0063)

Bildung schafft Vertrauen

## Entspannung im Alltag mit Kundalini-Yoga und Breathwalk®

„Sei du selbst die Veränderung, die du sehen willst  
in dieser Welt.“ (Mahatma Gandhi)

Wie „höher, schneller, weiter“ funktioniert, wissen Sie aus Ihrem schnelllebigen Alltag? Sie fühlen sich müde, steif, verhärtet und laufen Ihrer Zeit hinterher?

### Herzlich willkommen zu Yoga und Breathwalk® in der Dingdener Heide!

Nehmen Sie sich bewusst **Zeit** für **Selbstfürsorge** und atmen Sie auf, wenn Ballast abfällt. Erlauben Sie der friedlichen Atmosphäre des Waldes, zu Ihnen zu sprechen. Und Sie werden merken: Die Stille hat Antworten für Sie parat.

An diesem Wochenende entdecken wir gemeinsam den „Mehrwert im Weniger-machen“.

Sie lernen Ihren Körper wertzuschätzen, indem Sie sich mit wohltuenden Asanas beim Yoga genau dort abholen lassen, wo Sie derzeit stehen. Achtsam erspüren Sie den Ist-Zustand, sodass heilsame Bewegungen möglich werden. Sie entdecken die Kraftquelle „Atem“ und lernen alltagstaugliche Übungen kennen.

Beim Breathwalk® werden wir Atmung und Gehen in meditativer Weise miteinander verbinden, sodass die physische, emotionale und geistige Fitness gesteigert werden kann.

Sanfte Aufweckübungen zu Beginn und die Dreifachdehnung sowie eine Meditation zum Abschluss runden das Programm ab.

Ziel des Seminars ist das Vermitteln einfacher Yoga- und Atemübungen, sowie der achtsame Umgang mit Körper, Geist und Seele.

## Freitag

bis 18:00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer

18:00 Uhr Abendessen

19:00 -  
20:30 Uhr Sanftes Yoga und Meditation  
zum Ankommen

## Samstag

07:00 Uhr Meditation am Morgen  
(ggf. in der Natur)

08:00 Uhr Frühstück

09:30 -  
12:30 Uhr Breathwalk®  
meditativer Heidespaziergang

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

18:00 Uhr Abendessen (für Übernachtungsgäste)

## Sonntag

07:00 Uhr Meditation am Morgen  
(ggf. in der Natur)

08:00 Uhr Frühstück

09:30 -  
12:30 Uhr Yoga – Atem – Meditation  
(Wiederholung und Vertiefung)  
sowie Seminarausklang

12:30 Uhr Mittagessen

## Hinweise

Bitte bringen Sie für Yoga Ihre Yogamatte, ggf. Decke und Sitzkissen 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 fleischloses Essen wünschen.

## Seminartermine

11. - 13.04.2025 (FG0060)  
13. - 15.06.2025 (FG0061)  
29. - 31.08.2025 (FG0062)  
21. - 23.11.2025 (FG0063)

## Zielgruppe / Referentin

Sie haben noch nie Yoga gemacht, sind körperlich eingeschränkt oder haben gar Bedenken, ob Yoga was für Sie ist? Seien Sie herzlich eingeladen, Ihre vielleicht erste Yoga-Erfahrung zu machen. Aufgrund ihrer eigenen Beeinträchtigung vermittelt Stefanie Legeland auf authentische Weise das wohltuende Gefühl, dass man jederzeit gut für sich sorgen kann.

Stefanie Legeland ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini-Yoga (3HO) und Breathwalk®, Yoga-Nidra-Lehrerin, zertifizierte Yoga-und-Krebs-Trainerin, Klang-Yogalehrerin und Klangmassagenpraktikerin.

Sie entwickelte sie im Laufe ihrer über 20jährigen Yogapaxis 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.

