

**Fühlen Sie sich auch oft durch  
Termin- und Zeitdruck gehetzt  
und kennen das Gefühl, den  
täglichen Herausforderungen  
nicht gerecht zu werden?  
Dann wird es Zeit für eine  
kleine Auszeit, um  
innezuhalten und  
wieder ganz bei  
sich selbst  
anzukommen.**

## **Anmeldung und weitere Informationen**

Die Kursleiterin Angelika Janka ist  
zertifizierte Hatha Yoga-Lehrerin in der  
Tradition des Kundalini Yogas und zer-  
tifikizierte Yogatherapeutin mit der Zu-  
satzqualifikation zum Gesund-  
heitscoach. Sie verfügt über eine lang-  
jährige Yogapraxis und persönlichen  
Erfahrungen in  
Ayurveda und  
buddhistischer  
Meditation.



Anmeldung über unsere Homepage  
[www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de) unter Angabe der  
Kursnummer : C5523-001



Kemnastr. 23a  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361 - 4064020  
E-Mail: [info@fbs-recklinghausen.de](mailto:info@fbs-recklinghausen.de)



## **Yoga-Auszeit im Kloster Gerleve**

**„Innehalten und bei Dir  
selbst ankommen“**

**18.07.–20.07.2025**



## Yoga–Auszeit im Bergkloster Bestwig!

„Fühlen Sie sich auch oft durch Termin- und Zeitdruck gehetzt und kennen das Gefühl, den täglichen Herausforderungen nicht gerecht zu werden?

Dann wird es Zeit für eine kleine Auszeit, um innezuhalten und wieder ganz bei sich selbst anzukommen.

Dieses Wochenende lädt dazu ein, den Alltag einmal hinter sich zu lassen und in erholsamer Atmosphäre Energie und Gelassenheit aufzutanken.

Der achtsame Weg des Yoga verhilft zu einer besseren Selbstwahrnehmung und in Folge zu einer verlässlichen Einschätzung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten, um den alltäglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen und das Wohlbefinden zu verbessern.

In der Praxis werden wir mit Yogaübungen, Pranayama (Atmung), Meditation und viel Entspannung für einen geschmeidigen, flexiblen Körper, einen ruhigen Geist und emotionale Ausgeglichenheit sorgen.

Yoga-Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung, eine Offenheit gegenüber Yoga von Vorteil.

### Inhaltlich erwartet dich (Sie):

- ◆ Yogaphilosophie -  
Yoga als bewährte Achtsamkeitspraxis
- ◆ Yogapraxis für Beweglichkeit und Flexibilität (Hatha Yoga, Faszien Yoga, Kundalini Yoga)
- ◆ Atembewusstsein - Pranayama
- ◆ Meditation - in Stille und Bewegung
- ◆ Entschleunigung/Entspannung, u.a. Yoga Nidra
- ◆ Selbstreflexion / Selbstwahrnehmung
- ◆ Freude und Gelassenheit

**Anmeldungen bitte bis zum 30. Mai 2025. Bei Abmeldung nach diesem Termin ohne Stellen eines/r Ersatzteilnehmers/in fallen anteilige Kursgebühren an.**

**Mit der Anmeldung wird dies anerkannt.**

**Anreise: Freitag, 18.07. 2025  
bis 17:00 Uhr**

**Abreise: Sonntag, 20.07. 2025  
ab 16:00 Uhr**

**Ort Kloster Gerleve  
48727 Billerbeck**

**Leitung Angelika Janka**

**Kurs.- Nr.: C5523-001**

**Kosten: 379 €**

**Gebühr incl. Übernachtung und  
Verpflegung.  
Die Anreise erfolgt individuell.**

**Die Unterbringung erfolgt in  
Einzelzimmern.**



Online-Anmeldung unter

[www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de)