

**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 unter Angabe der
Kursnummer : C5523-001



Kemnastr. 23a
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 - 4064020
E-Mail: 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