

Manchmal kann das Leben überwältigend sein und die Leichtigkeit im Alltag geht verloren.

Alles fühlt sich schwer und unüberwindbar an, die Freude am Leben bleibt auf der Strecke.

Um die Leichtigkeit des Seins zu erhalten, brauchen wir eine zuverlässige Quelle, aus der wir Ruhe, Zuversicht und Lebensfreude schöpfen können.

Die Achtsamkeitsmethode Yoga ist so eine zuverlässige Quelle, mit der wir Stress reduzieren, Gesundheit und Lebensqualität erhalten oder verbessern können.

Die alltagstauglichen Yoga- und Achtsamkeitstechniken wirken regenerierend und harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Beim Yoga-Walk im Einklang mit der Natur können unsere Energieressourcen wieder aufgefüllt werden.

## Anmeldung und weitere Informationen

Die Kursleiterin Angelika Janka ist zertifizierte Hatha Yoga-Lehrerin in der Tradition des Kundalini Yogas und zertifizierte Yogatherapeutin mit der Zusatzqualifikation zum Gesundheitscoach. Sie verfügt über eine langjährige 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 : C5523-002



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



## 5-tägiger Bildungsurlaub im Kloster Vinnenberg

„Die Leichtigkeit des Seins“ –  
Stressbewältigung mit Yoga  
und Achtsamkeit

**19.05.–23.05.2025**



## Eine wunderbare Auszeit für Körper, Geist & Seele!

### Im wunderschön gelegenen Kloster Vinnenberg in Warendorf

#### Seminarinhalte:

- ◆ Achtsame Körperwahrnehmung
- ◆ Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- ◆ Yogapraxis - Elemente aus dem Hatha Yoga, Faszien Yoga, Yin Yoga und Kundalini Yoga
- ◆ Typische Schwachstellen
- ◆ verschiedene Entspannungsmethoden, u.a. Yoga Nidra
- ◆ Einführung in die Meditation
- ◆ Achtsames Gehen - Yoga-Walk in der Natur
- ◆ Übungen zur Selbstreflexion
- ◆ Vermittlung von Theorie und Austausch
- ◆ Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag

#### Seminarziele:

- ◆ Stressbewältigung - in Stresssituationen bewusst agieren, statt automatisch zu reagieren
- ◆ Transparenz und Kontrolle von Gedankenmuster und Verhaltensweisen erfahren
- ◆ Resilienz (seelische Widerstandsfähigkeit) stärken
- ◆ Körper- und Atembewusstsein erfahren
- ◆ zu einer bewussteren Lebensgestaltung im Einklang mit den eigenen Werten finden
- ◆ Lernen loszulassen und Entspannung zu genießen
- ◆ die Leichtigkeit des Seins entdecken

**Anmeldungen bitte bis zum 16. April 2025!**

**Bei Abmeldung nach diesem Termin ohne Stellen eines/r Ersatzteilnehmers/in fallen anteilige Kursgebühren an.**

**Mit der Anmeldung wird dies anerkannt.**

**Anreise: Montag, 19.05. 2025  
bis 11 Uhr**

**Abreise: Freitag, 23.05. 2025  
ab 14:00 Uhr**

**Ort: Kloster Vinnenberg  
Beverstrang 37  
48231 Warendorf-Milte**

**Leitung: Angelika Janka**

**Kurs.- Nr.: C5523-002**

**Kosten: 799€**

**Gebühr incl. Übernachtung und  
Verpflegung. Getränke sind in der  
Gebühr nicht enthalten.**

**Die Anreise erfolgt individuell.**

**Die Unterbringung erfolgt in  
Einzelzimmern.**



Online-Anmeldung unter

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