

**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 Kundalini Yogalehrerin
und zertifizierte Yogatherapeutin mit
der Zusatzqualifikation 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 31-101



Kemnastr. 23a
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361 - 4064020
Fax: 02361 - 406402-20
E-Mail: fbs-recklinghausen@bistum-muenster.de



Yoga-Auszeit im Kloster Gerleve 19. - 21.8.2022



Yoga–Auszeit im Kloster Gerleve!

„Innehalten und bei dir selbst ankommen“

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.

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 27. Juni 2022.
Bei Abmeldung nach diesem Termin ohne Stellen eines/r Ersatzteilnehmers/in fallen anteilige Kursgebühren an.

Mit der Anmeldung wird dies anerkannt.

Anreise: Freitag, 19. August 2022,
bis 17:00 Uhr

Abreise: Sonntag, 21. August 2022
ab 14:00 Uhr

Ort Kloster Gerleve,
48727 Billerbeck

Leitung Angelika Janka

Kurs.- Nr.: 31-101

Kosten: 235,00 €

**Gebühr incl. Übernachtung und
Verpflegung.**

Die Anreise erfolgt individuell.

**Die Unterbringung erfolgt in
Einzelzimmern.**



Online-Anmeldung unter

www.fbs-recklinghausen.de