

**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 : C5523-002



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



## **5-tägiger Bildungsurlaub in der Eifel im Kloster Nettersheim**

**„Die Leichtigkeit des Seins—  
Stressbewältigung mit Yoga  
und Achtsamkeit“**

**12.05.—16.05.2025**



## Auszeit in der Eifel im Kloster Nettersheim!

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene führt.

Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode, bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können.

"Innehalten, beobachten und wahrnehmen was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen".

In Theorie und Praxis können die Teilnehmer/Innen erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken.

Durch die vielseitigen Erfahrungen, hat jeder Teilnehmer/In die Möglichkeit individuelle Achtsamkeits-Strategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

### Inhaltlich erwartet dich (Sie):

- ◆ Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- ◆ Yogaphilosophie - Leitfaden zur positiven Lebensführung
- ◆ Alltagstaugliche Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- ◆ Atembewusstsein - Pranayama
- ◆ Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- ◆ Verhaltensmuster / Stressmuster
- ◆ Förderung von Resilienz (seelische Widerstandskraft) durch Achtsamkeit
- ◆ Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- ◆ Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

**Anmeldungen bitte bis zum 27. März 2025. Bei Abmeldung nach diesem Termin ohne Stellen eines/r Ersatzteilnehmers/in fallen anteilige Kursgebühren an.**

**Mit der Anmeldung wird dies anerkannt.**

**Anreise: Montag, 12.05. 2025  
bis 14 Uhr**

**Abreise: Freitag, 16.05. 2025  
ab 16:00 Uhr**

**Ort: Kloster Nettersheim  
Klosterstr. 12  
53947 Nettersheim**

**Leitung: Angelika Janka**

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

**Kosten: 799€**

**Gebühr incl. Übernachtung und  
Verpflegung.**

**Die Anreise erfolgt individuell.**



Online-Anmeldung unter

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