

**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  
zertifizierte Yogatherapeutin mit der  
Zusatzqualifikation zum Gesundheits-  
coach. Sie verfügt über eine langjährige  
Yogapraxis und persönliche Erfahrun-  
gen in Ayurveda und buddhistischer  
Meditation.



**Anmeldung über unsere Homepage  
[www.fbs-recklinghausen.de](http://www.fbs-recklinghausen.de) unter  
Angabe der Kursnummer: D5523-001**

FBS Recklinghausen  
Kemnastr. 23a  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361 - 406402-0  
E-Mail: [info@fbs-recklinghausen.de](mailto:info@fbs-recklinghausen.de)



## **Yoga-Auszeit im Kloster Gerleve „Innehalten und bei Dir selbst ankommen“**

**10.07.—12.07.2026**



## Yoga—Auszeit im Kloster Gerleve!

„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 selbstanzukommen.

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 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 28. Mai 2026.**  
**Bei Abmeldung nach diesem Termin ohne Stellen eines/r Ersatzteilnehmers/in fallen anteilige Kursgebühren an.**

**Mit der Anmeldung wird dies anerkannt.**

**Anreise: Freitag, 10.07.2026  
bis 17:00 Uhr**

**Abreise: Sonntag, 12.07.2026  
ab 16:00 Uhr**

**Ort: Kloster Gerleve  
48727 Billerbeck**

**Leitung: Angelika Janka**

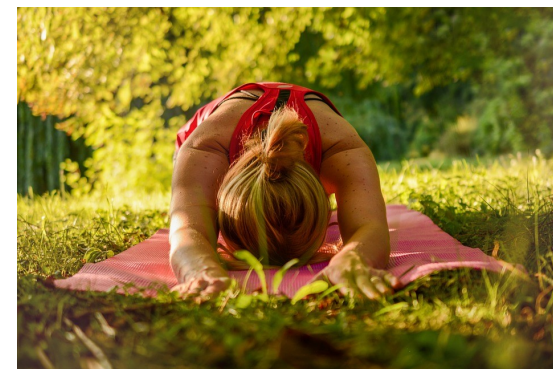
**Kurs.-Nr.: D5523-001**

**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)