

Organisatorische Hinweise

Ein Wochenende für mich

Leitung: Maria Jansen
Referentin: Sabine Harms
Kosten: 255 € im Einzelzimmer
235 € im Doppelzimmer
Beginn: Fr. 19.09.25 17:00 Uhr
Ende: So. 21.09.25 11:00 Uhr
Seminar-Nr.: 89389

Anmeldung

Im Internet unter www.ka-stapelfeld.de/programm
oder bei **Martina Schwöppe**
Tel. 04471 188-1125
mschwoeppe@ka-stapelfeld.de

Fotos: Canva

HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die ausgewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.ka-stapelfeld.de

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahresprogramms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminarangebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als 30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1, die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten, zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche: Willkommen in Stapelfeld.

Zahlen. Daten. Fakten.

- 103 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw. Appartements (158 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft
- Stapelfelder Gärten

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen
Katholische Akademie Stapelfeld
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · www.ka-stapelfeld.de



Ein Wochenende für mich **Balance mit Körper und Natur**

Yoga- und Wildkräuterseminar

19. bis 21. September 2025



**Katholische
Akademie Stapelfeld**

Balance mit Körper und Natur

Entschleunigen. Auftanken. Verbinden.

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag und tauche ein in eine Welt voller Ruhe, Kraft und Inspiration. Unser Seminar lädt dich ein, dem Hamsterrad des täglichen Lebens zu entfliehen und dich ganz auf dich selbst zu besinnen.

Erlebe das Zusammenspiel von Körper und Geist durch sanfte Yogaeinheiten, die deine Sinne öffnen und dich tief mit der Natur verbinden. Bei einer inspirierenden Wildkräuterwanderung entdeckst du die Schätze, die direkt vor unserer Haustür wachsen, und lernst ihre wohltuenden Kräfte kennen.

Gönn dir einen Moment der Achtsamkeit, spüre die frische Luft, die Erde unter deinen Füßen und die Leichtigkeit, die entsteht, wenn du ganz im Hier und Jetzt bist.

Dieses Seminar ist sowohl für Einsteiger:innen als auch Erfahrene im Bereich Yoga geeignet.



Programm

Freitag, 19.09.2025

bis 17:00 Uhr Anreise

17:00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Einstieg in die Yogapraxis

Samstag, 20.09.2025

08:15 Uhr Frühstück

09:15 Uhr Meditative Wanderung

12:30 Uhr Mittagessen und Pause

14:30 Uhr Kaffee und Kuchen

15:00 Uhr Einführung in die heimischen Wildkräuter inkl. gemeinsames Zubereiten eines vitalen Abendessens

19:30 Uhr Entspannungsyoga

Sonntag, 21.09.2025

07:30 Uhr Einstieg in den Tag

08:30 Uhr Frühstück

09:30 Uhr Reflexion und Abschluss

11:00 Uhr Abreise