eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen

Inselzeit für Frauen* –

mit Yoga, Achtsamkeit und Feminismus

18. – 25. Juli 2026
Strandloft, Norderney

Durchatmen, auftanken und sich neu verbinden: mit sich selbst, mit anderen Frauen*, mit der Natur. Diese Yoga-Auszeit lädt Frauen* jeden Alters ein, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Durch tägliche Yoga- und Meditationspraxis, feministische Bildungsimpulse und Räume für Austausch entsteht eine besondere Verbindung von Entspannung, Empowerment und Spiritualität.

Die Weite der Nordsee, tägliche Bewegung, Zeit für Gespräche und Stille begleiten uns auf dem Weg zu mehr innerer Klarheit und neuer Lebenskraft.

SAMSTAG, 18. JULI 2026

Ankommen, Kennenlernen und Impuls
Impuls: Was heißt eigentlich „Achtsamkeit“?
Breathwalk am Meer

SONNTAG, 19. JULI 2026

Atemmeditation am Morgen
Impuls: Achtsam leben – nur wie?
Kundalini-Yoga
Gemeinsames Abendessen

MONTAG, 20. JULI 2026

Kraftvolles Yoga am Morgen
Impuls: Frau, Mutter, Freundin u.v.m. – Meine Rollen
Abendliches Yin-Yoga

DIENSTAG, 21. JULI 2026

Breathwalk am Morgen
Impuls: Bekannte Frauen entdecken
Kundalini-Yoga
Gemeinsames Abendessen

MITTWOCH, 22. JULI 2026

Atem-Meditation und Yoga am Morgen
Impuls: Frauennetzwerke und Empowerment
(Nordic)-Walking im Sonnenuntergang

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSNUMMER 262604

VERANSTALTUNGSORT

Unterkunft:
Strandloft Norderney
Herrenpfad 2 • 26548 Norderney
Yoga:
Haus Klipper Norderney
Jann-Berghaus-Straße 40 • 26548 Norderney

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Nicole Richter
Arbeits- und Organisationspsychologin (MA),
Yogalehrerin (Kundalini- und Yin Yoga)

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

820,00€ (Übernachtung im DZ,
täglich vegetarischer Brunch / 3 Abendessen,
Yoga- und Seminarprogramm),
eigene Anreise

TAGUNGSSEKRETARIAT | ANMELDUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Anke Engelmann
T. 02304. 755-230 (Mo–Fr 9–16 Uhr)
anke.engelmann@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Anmeldeschluss: **1. Mai 2026**

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und **AGB** finden Sie **hier**.

INTERNET

Informationen und das Formular zur Online-Anmeldung finden Sie **hier**.

DONNERSTAG, 23.JULI 2026

Yoga am Morgen
Impuls: Stille entdecken
Yoga-Nidra und Meditation
Gemeinsames Abendessen

FREITAG, 24. JULI 2026

Kundalini-Yoga am Morgen
Impuls: Was mich hält und trägt – Spiritualität und Glauben
Yin-Yoga und Klang
Feier-Abend

SAMSTAG, 25. JULI 2026

Morgenmeditation und Yoga am Strand
Impuls: Achtsam nach Hause zurückkehren
Ausblick, Auswertung und Abschluss

Bilder: ©Claudia Goda

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen – und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..