

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 4. Nov. 2022

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
16:00 - 18:30	Dominique Hölzl	Yoga dynamisch & sportlich	Atmung und Bewegung verschmelzen und im Rhythmus der Musik entsteht ein inspirierender Yoga Flow. Fühlen Sie, wie Sie flexibler und Ihre Muskeln gekräftigt werden.
16:00 - 18:30	Daniela Hornsteiner	Die Essenz der Asanas	Erspüren Sie die Essenz der Asanas (Körperübungen) und ihre Qualitäten. Kommen Sie in Kontakt, gehen Sie auf Tuchfühlung und fühlen Sie die Magie einer jeden Asana.
16:00 - 18:30	Ulrike Rubasch	Wirbelsäule im Glück	Sanfte Drehungen lösen Verspannungen in der tiefen Muskulatur unseres Rückens. Der gesamte Körper wird bewegt und flexibler. Mit Yoga entdecken wir die Bewegungsmöglichkeiten unserer Wirbelsäule und spüren Leichtigkeit.
20:00 - 21:30	Dominique Hölzl	Mit dynamischem Yoga zu innerer Ruhe	Wenn Atmung und Bewegung eins werden und sich Yogapositionen zu einem inspirierenden Flow verweben, breitet sich tiefe Ruhe aus. Im Rhythmus des Atems entsteht innere Balance.
20:00 - 21:30	Daniela Hornsteiner	Chakren Meditation	Machen Sie sich auf zu einer Reise durch die Chakren – die Energiezentren im Körper. In der Meditation wenden wir uns ihrer Bedeutung zu, spüren ihre Qualitäten und stärken sie.
20:00 - 21:30	Ulrike Rubasch	Nuad Thai Yoga	Nuad Thai Yoga, oder auch passives Yoga, ist eine Form der Körperarbeit. Drucktechniken, passive Bewegungen und sanfte Dehnungen versetzen den Empfangenden in eine tiefe Entspannung. In diesem Workshop lernen wir einfache Techniken kennen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ