

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 5. Nov. 2022 (Vormittag)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
07:45 – 09:15	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.
07:45 – 09:15	Manuela Pils	Achtsamkeit	Achtsamkeitsübungen (z.B. Silent Walk, Wahrnehmungsübungen,...) und Yogaübungen führen behutsam durch diesen Workshop.
07:45 – 09:15	Heike Grill	Yoga des Herzens	Wir verbinden uns mit der Quelle der Weisheit unseres Herzens und erforschen das tiefste Zentrum des Seins, das spirituelle Herz. Tänzerisch und bewegt lassen wir unser Herz erstrahlen.
07:45 – 09:15	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.
10:00 – 11:15	Elisabeth Miko-Peer	Horsemanship	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
10:00 – 11:30	Domique Hölzl & Kristof Müllegger	Acro Yoga	Acro Yoga verbindet Yoga mit spielerischer Akrobatik und Elemente der Thai Massage. Die Partnerübungen sind kreativ, machen Spaß und sind für alle neugierigen Yogis geeignet.
10:00 – 11:30	Manuela Pils	Resilienz	Mit Atemtechniken, Mentalübungen und Abgrenzungstechniken entstehen Momente der Balance. Resilientraining und Stressmanagement lassen Ausgeglichenheit und Gelassenheit in den Alltag einziehen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 5. Nov. 2022 (Vormittag & Mittag)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
10:00 – 11:30	Heike Grill	Chakra Yoga	Workshop zur Chakrenlehre und ihre ganzheitlichen Wirkungen. Wir werden unsere 7 Energiezentren aktivieren und harmonisieren. Du hast auch die Möglichkeit herauszufinden, welcher Chakratyp du bist.
10:00 – 11:30	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.
11:45 – 13:00	Elisabeth Miko-Peer	Horsemanship	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
11:45 – 13:15	Nora Kögl	Mit Qi Gong stark für den Winter	Dem Winter ist in der Lehre der Elemente der Funktionskreislauf Niere und Blase zugeordnet. Damit wir gesund durch diese Jahreszeit kommen, stärken wir mit Qi Gong besonders dieses System.
11:45 – 13:15	Daniela Hornsteiner	Die Kraft des Atems	Der Atem bildet nach dem Yoga Sutra, dem indischen Weisheitstext, das Fundament, auf dem alles andere folgt. Darum widmen wir uns der Kraft des Atems und seinen Möglichkeiten.
11:45 – 13:15	Doris Aitzetmüller	Herzlich. Meditativ.Kreativ	Meditativ und mit Herzensfreude entsteht aus Linien, Kreisen und Klecksen Ihr Kunstwerk. Wie sagt Pippi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“
11:45 – 13:15	Eva Maria Mad	Achtsam im Moment	Achtsamkeit bedeutet nicht irgendwo hinzukommen, sondern im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, ganz zu sein. Lernen Sie Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen kennen. Ein Workshop voll innerem Entdecken und Selbstfürsorge.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 5. Nov. 2022 (Nachmittag)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
15:00 – 16:15	Elisabeth Miko-Peer	Horsemanship	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
15:00 – 16:30	Domique Hölzl & Kristof Müllegger	Acro Yoga	Acro Yoga verbindet Yoga mit spielerischer Akrobatik und Elemente der Thai Massage. Die Partnerübungen sind kreativ, machen Spaß und sind für alle neugierigen Yogis geeignet.
15:00 – 16:30	Manuela Pils	Achtsamkeit	Achtsamkeitsübungen (z.B. Silent Walk, Wahrnehmungsübungen,...) und Yogaübungen führen behutsam durch diesen Workshop.
15:00 – 16:30	Heike Grill	Die Kraft der Weiblichkeit	Der Beckenboden ist das Zentrum im weiblichen Körper. Entdecken Sie mit Atem-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen sein verborgenes Potenzial, stärken Sie Ihre Mitte und lassen Sie Ihre Kraft von innen heraus wachsen und strahlen.
16:45 – 18:00	Elisabeth Miko-Peer	Horsemanship	Lassen Sie sich auf die Körpersprache der Pferde ein und lernen Sie, wie Sie sich Vertrauen und Respekt erarbeiten. Der Workshop ist ein erstes Kennenlernen von Horsemanship und ein Einstieg in die vielseitige und faszinierende Welt der Pferde, ohne zu reiten.
16:45 – 18:15	Nora Kögl	Abwehrkräfte stärken	Vorbereitend auf die Wintermonate stärken wir das Immunsystem und das Abwehr-Qi, damit wir uns gesund fühlen und die Selbstheilungskräfte im Körper wirken.
16:45 – 18:15	Daniela Hornsteiner	Hatha Yoga & die 4 Elemente	Praktizieren Sie Yoga in den Qualitäten der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Jedes Element schenkt seine ureigene Kraft und kann in verschiedenen Lebenssituationen unterstützen.

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 5. Nov. 2022 (Nachmittag & Abend)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
16:45 - 18:15	Doris Aitzetmüller	Chakra Yoga Flow	Wir fließen meditativ durch Asanas, in denen wir die Chakren als Zentren der Lebensenergie ansprechen, aktivieren und ausbalancieren. Fühlen Sie sich frisch, entspannt, klar und wach.
16:45 - 18:15	Eva Maria Mad	Grundlagen MBSR in Theorie & Praxis	MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, bedeutet Stressreduktion durch Achtsamkeit und wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt. In dieser Einheit erfahren wir einen bewussten Umgang mit uns selbst und ein Akzeptieren des Augenblicks. Mit Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen.
20:00 - 21:30	Nora Kögl	In der Ruhe liegt die Kraft	Langsam, sanft und ruhig sind die Bewegungen des Qi Gong. Aus ihnen erwächst innere Stärke. Denn die äußere Beweglichkeit und Haltung erzeugt jene im Innen.
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	Doris Aitzetmüller	Herzmeditation	In dieser Meditation besinnen wir uns auf unsere Herzqualitäten und treten in Resonanz ihrer Schwingungen. Wir entdecken tiefe Verbundenheit zu allem, was ist.
20:00 - 21:30	Eva Maria Mad	Selbstfürsorge	Freundlichkeit, Offenheit und Geduld für mich selbst und Selbstfürsorge sind Kostbarkeiten, die wir wieder entdecken und integrieren wollen. Denn die liebevolle Zuwendung zu mir selbst kann heilend sein und lässt uns achtsam im Moment ankommen.