

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 6. 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	Daniela Hornsteiner	Hatha Yoga als Weg zu innerer Zufriedenheit	Yoga kann nirgendwo anders hinführen als zu uns selbst. Setzen Sie einen ersten neugierigen Schritt auf diesem Weg zu Ihnen und zu innerer Zufriedenheit.
07:45 – 09:15	Barbara Dirnberger	Loslassen	Ein inneres Loslassen beginnt. Mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) oder Entspannung nach Jacobson wird das vegetative Nervensystem aktiviert und Körper und Geist entspannen.
10:00 – 11:30	Dominique Hölzl	Yoga dynamisch & sportlich	Atmung und Bewegung verschmelzen und im Rhythmus der Musik entsteht ein inspirierender Yoga Flow.
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.
10:00 – 11:30	Daniela Hornsteiner	Yoga - Klarheit im Geist	Yoga ist ein wundervolles Werkzeug, um unseren aktiven und ständig in Bewegung befindlichen Geist in die Ruhe zu bringen. Aus dieser Ruhe heraus entsteht Klarheit, in denen sich das Leben uns öffnet.
10:00 – 11:30	Peter Grillmaier	Sei was du bist	Entwickeln Sie ein feines Gespür für das, was jenseits von Körper und Atmung liegt. Mit lang gehaltenen Positionen aus dem Hatha Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Mantras. Sie dürfen einfach nur sein, wie Sie sind.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 6. Nov. 2022 (Nachmittag)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
11:45 - 13:15	Nora Kögl	Die 5 Elemente und ihre Meridiane	Indem wir die fünf Elemente stärken und die dazugehörigen Meridiane bewegen und durchlässig machen, werden der gesamte Körper und die Psyche harmonisiert.
11:45 - 13:15	Barbara Dirnberger	Viniyoga	Vini Yoga passt die klassischen Asanas an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten an, fördert Beweglichkeit und Kraftaufbau und baut Stress ab. Die Atmung führt die Bewegung und verbindet Körper, Geist und Seele.
11:45 - 13:15	Daniela Hornsteiner	Die Einheit von Atem und Bewegung	Eine Bewegung wird erst durch den bewussten Atem zu Yoga. Wir wollen mit all unseren Sinnen erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Atem und Bewegung eine Einheit, ein spielerischer Tanz werden und sich so Magie in uns ausbreitet.
11:45 - 13:15	Petra Fischer	Yoga meets Do-In	Mit achtsamen Bewegungen werden die Meridianverläufe im Körper gedehnt und Organe gestärkt. Die Lehre der fünf Elemente verschmilzt mit Yoga zu einer aktivierenden und entspannten Praxis.
15:00 - 16:30	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.
15:00 - 16:30	Manuela Pils	Achtsamkeit	Achtsamkeitsübungen (z.B. Silent Walk, Wahrnehmungsübungen,...) und Yogaübungen führen behutsam durch diesen Workshop.
15:00 - 16:30	Petra Fischer	Pilates light	Spüren Sie die Kraft aus der Mitte und fühlen Sie sich rundum wohl mit Pilates Basics. Entdecken Sie achtsame Körperübungen ganz neu.
15:00 - 16:30	Peter Grillmaier	Sei was du bist	Entwickeln Sie ein feines Gespür für das, was jenseits von Körper und Atmung liegt. Mit lang gehaltenen Positionen aus dem Hatha Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Mantras. Sie dürfen einfach nur sein, wie Sie sind.

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 6. Nov. 2022 (Abend)

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
16:45 – 18:15	Nora Kögl	Ruhe in der Bewegung, Bewegung in Ruhe	Im Qi Gong werden die Bewegungen langsam, ruhig und fließend. Die Ruhe im Außen wird zu Stille im Innen. Körper und Geist werden eins und im Üben entstehen spontane Bewegungen, die gut tun.
16:45 – 18:15	Petra Fischer	Pilates light	Spüren Sie die Kraft aus der Mitte und fühlen Sie sich rundum wohl mit Pilates Basics. Entdecken Sie achtsame Körperübungen ganz neu.
16:45 – 18:15	Barbara Dirnberger	Viniyoga	Vini Yoga passt die klassischen Asanas an Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten an, fördert Beweglichkeit und Kraftaufbau und baut Stress ab. Die Atmung führt die Bewegung und verbindet Körper, Geist und Seele.
16:45 – 18:15	Peter Grillmaier	Sei was du bist	Entwickeln Sie ein feines Gespür für das, was jenseits von Körper und Atmung liegt. Mit lang gehaltenen Positionen aus dem Hatha Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Mantras. Sie dürfen einfach nur sein, wie Sie sind.