

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 3. Nov. 2023

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
15:00 – 16:30	Daniela Hornsteiner	Atem & 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.
15:00 – 16:30	Peter Grillmair	Kundalini – erwecke die Energie	Wollen Sie bei Atemübungen tiefer gehen? Feueratmung und Wechselatmung. In diesem speziellen Workshop schauen wir uns die Bandhas, die Energie-Verschlüsse genauer an, und wozu Sie sie einsetzen können, um Ihre Energieerfahrungen zu intensivieren.
15:00 – 16:30	Christine Samhaber	Krafttier-Yoga - schamanischer Yoga	Yoga mit der Energie und Medizin eines Tieres oder eines Themas, das die Erde für uns bereitstellt, ist das Merkmal dieser Yogainterpretation. Diese Botschaft der Natur schenkt uns die Möglichkeit große Verbundenheit zu fühlen und ein Stück tiefer bei uns anzukommen.
16:45 – 18:15	Daniela Hornsteiner	Hingabe & Grenzen setzen	Es ist oft schwierig Grenzen zu setzen, „Nein“ zu sagen. In dieser Stunde tauchen wir ein in die Hingabe an uns selbst und erkennen dabei, dass Grenzen setzen und Hingabe zwei Seiten einer Medaille sind. Yoga unterstützt dabei, diese beiden Aspekte harmonisch zu verbinden.
16:45 – 18:15	Peter Grillmair	Silence Within – Raja Yoga	Bei diesem Workshop liegt der Fokus auf der Meditation und der tiefen Auseinandersetzung mit Ihrem wahren Wesen. Wir tauchen in die Bhavagad Gita ein, die heilige Yoga Schrift und erkunden das Vedanta – „Veda“ Wissen, „Anta“ nach, „nach dem Wissen“ – den Weg der Weisheit, wenn der Verstand und die Gedanken zur Ruhe kommen.
16:45 – 18:15	Christine Samhaber	Innehalten	Leichtigkeit und Tiefe – einlassen und loslassen – alte Muster lösen und den Neustart begrüßen: All dies möchte ich mit meinen Impulsen in Ihnen anregen. Asanas, Pranayama und Meditation werden unsere Hilfsmittel sein. Sind Sie bereit für dieses Innenhalten um ein „Reset“ in Ihnen anzuregen?

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 3. Nov. 2023

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
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	Peter Grillmair	Yoga & Mantra	Bei diesem Workshop erkunden wir die Kraft der Schwingung. Lassen Sie sich von den Mantren inspirieren, erfahren Sie Öffnung und Freude, bevor Sie mit Yoga ganz bei sich ankommen.
20:00 – 21:30	Christine Samhaber	Erdyoga	Tief verbunden die naturgegebene Freiheit in sich spüren. Die 4 Elemente, die wir in diesem Yogaworkshop zu fühlen versuchen, helfen uns bei diesem Prozess des Einlassens auf unsere innere Natürlichkeit.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ