

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 1. März 2024

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
14:30 – 15:00	Alle Workshopleiter:innen & Teilnehmer:innen	Eröffnung des Kleebauer Yoga Festivals	
15:00 – 16:30	Kerstin Pinger	Herzöffner – Mitgefühl stärken	In diesem Yoga-Workshop liegt der Fokus auf Rückbeugen. Wir schauen uns die körperliche und psychische Ebene der Asanas an und gehen dabei in eine liebevolle Beobachtung der eigenen Grenzen und Möglichkeiten.
15:00 – 16:30	Marion Büchner	Chakra Yoga – Energie und Lebensfreude	Durch die erdende Praxis wächst unser Urvertrauen und wir fühlen mehr Stabilität. Wir laden die Lebensfreude ein, um mehr Dankbarkeit zu spüren, für alles, was die Erde uns schenkt.
15:00 – 16:30	Armin Fischwenger	Qi Gong zur Lebenspflege	In den Basisübungen des Qi Gong lernen wir, auf Umwelteinflüsse zu reagieren. Mit einer reinigenden, einer harmonisierenden sowie einer aufnehmenden Qi Gong Übung wird die Bandbreite des Qi Gong vorgestellt und eine kleine Abfolge fürs Weitermachen zu Hause geübt.
15:00 – 16:30	Angelica Schönherz	Poetisches Schreiben	Aktivieren Sie Ihre Fantasie und lernen Sie die vielen Ausdrucksmöglichkeiten der Sprache zu nutzen, um Worte für Ihre Gedanken, Gefühle und Lebensthemen zu finden. Entdecken Sie das „Mehr“ in der poetischen Sprache und schenken Sie Ihren Texten Lebendigkeit und Herzenswärme. Eine Einladung in die inspirierende Welt der Poesie und eine Reise zu sich selbst.
16:45 – 18:15	Birgit Jaeckel	Animal Flow®	Animal Flow® ist eine Methode, mit dem eigenen Körpergewicht zu üben und dabei geschmeidig von einer Position in die Nächste zu wechseln. Es trainiert Kraft, Mobilität, Koordination und Kontrolle, fühlt sich mindestens so toll an, wie es aussieht, und schenkt reine Bewegungsfreude. Animal Flow® lässt die Energie sprudeln! Ideal für alle, die mal was Neues ausprobieren möchten.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 1. März 2024

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
16:45 – 18:15	Kerstin Feda	Yoga für einen gesunden Rücken	Ein Workshop mit Körperübungen, Meditationen und Mantras aus dem Kundalini Yoga. Wir schärfen das Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung und lernen Zusammenhänge zwischen äußerer (Körper) Haltung und Psyche kennen. Die Techniken und Entspannungsübungen für den Rücken können leicht in den Alltag integriert werden.
16:45 – 18:15	Marion Büchner	Pilates meets Yoga	Im Atemfluss bewegen und die tolle Kombination aus Pilates und Yoga kennenlernen. In dieser Praxis wird das fasziale Stretching geübt. Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – alles vereint!
16:45 – 18:15	Kerstin Pinger	Thai Yoga – sanfte Berührung, große Wirkung	Thai Yoga ist eine Massage, die in Indien ihren Ursprung hat und von Mönchen nach Thailand gebracht wurde. Es ist die sanfte Schwester der Thai Massage. Kerstin erarbeitet mit Ihnen eine kleine Sequenz für einen befreiten Schulter- und Nackenbereich.
20:00 – 21:30	Birgit Jaeckel	Yoga meets Natural Flow	MovNat ist eine Methode, um jene Bewegungsmuster zu trainieren, für die uns die Evolution geschaffen hat. Damit ist Natural Movement eine universelle Bewegungssprache: natürlich, effizient, anmutig und sinnlich. In diesem Workshop erleben wir, wie Natural Movement und Yoga ineinander greifen und sich ergänzen – ein spielerischer Fluss aus Geschmeidigkeit und Freude.
20:00 – 21:30	Armin Fischwenger	Qi Gong Organübungen	„Das Herzfeuer beruhigen“ und „Die Nieren kräftigen“. Sowohl in der Traditionell Chinesischen Medizin als auch im spirituellen Qi Gong sind das die wesentlichen Ziele der Qi Gong-Praxis. Sie erlernen das Nieren-Stärkende Gehen und den heilenden Laut für das Herz.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 1. März 2024

Uhrzeit	Workshopleiter	Workshop	Inhalt
20:00 – 21:30	Kerstin Feda	Glücklichsein ist ein Geburtsrecht – Meditation aus dem Kundalini Yoga	Meditationen, Mantren und Atemtechniken aus dem Kundaliniyoga sind eine gute Unterstützung, uns an unser Geburtsrecht auf ein erfüllendes Leben zu erinnern. Der Workshop inspiriert, berührt und hilft dabei, Spiritualität in den Alltag zu bringen.
20:00 – 21:30	Angelica Schönherz & Kerstin Pinger	Poemyoga	Poesie und Yoga bilden für die beiden Programmleiterinnen eine echte Herzengemeinschaft. Yoga bereitet den Teppich für mehr Kreativität und Intuition vor und Poesie ist das, was trägt und das Leben bereichert. Angelica zeigt, die vielen Ausdrucksmöglichkeiten der Sprache zu nutzen, um Worte für Gedanken, Sichtweisen und Lebensthemen zu finden. Pranayama und Yoga unterstützen, in den kreativen Schreibfluss zu kommen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ