

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 2. März 2024 (Vormittag)

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
07:30 – 09:00	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.
07:30 – 09:00	Marion Büchner	Chakra Yoga – vom Bauch zum Herz	Kräftigende Asanas lassen uns mutiger werden, all unsere Ziele zu erreichen. Sie spüren bei diesem Workshop die Verbindung vom Bauch zum Herzen – ein „EnergiefLOW“ entsteht.
07:30 – 08:45	Kerstin Feda	Atem – das Geschenk des Lebens	Dieser Workshop fokussiert sich auf Atemübungen aus dem Kundalini Yoga. Unser Atem ist Lebenselixier, wir üben die Stärkung der Lungen sowie die Erweiterung des Atemvolumens und lernen den Zusammenhang zwischen Atem und psychischem Befinden kennen.
07:30 – 09:00	Angelica Schönherz	Kreatives Schreiben	Kommen Sie in Ihren kreativen Fluss und erleben Sie die erfrischende Wirkung von unterschiedlichsten, fein aufeinander abgestimmten Schreibinspirationen. Lauschen Sie Ihrer inneren Stimme und entfalten Sie schreibend Ihre natürliche Ausdrucksfähigkeit. Eine Einladung für mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag.
10:00 – 11:30	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.
10:00 – 11:30	Armin Fischwenger	Qi Gong aus den Kampfkünsten	Das Qi Gong des weißen Kranichs hat seine Ursprünge in einer der weichen Kampfkünste Chinas. Die dabei verwendete Wellenbewegung der Wirbelsäule regt den Kreislauf, die Verdauung und unser Yang-Qi an. Im Kranich Qi Gong üben wir für eine starke Mitte, einen lebendigen und durchlässigen Oberkörper, gesunde Bandscheiben und eine bewegliche Wirbelsäule.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 2. März 2024 (Vormittag & Mittag)

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
10:00 - 11:30	Jenny Rieger	Cacao Zeremonie trifft auf Breathwork	Ein Reise, die tief ins Herz geht. Wir machen uns die herzöffnende Wirkung des Kakao-Rituals zu Nutze, um bei Breathwork noch tiefer eintauchen zu können. Zuerst trinken wir gemeinsam einen rituellen Rohkakao, untermalt von Klängen. Die anschließende Breathwork-Reise ist ein Eintauchen in die Botschaften des Herzens.
10:00 - 11:30	Dominique Hölzl	Feel good Yoga	Riechen, Hören, Schmecken, Sehen, Tasten,... alle unsere Sinne werden angesprochen. Unser sechster Sinn- der Körpersinn- unsere Körperwahrnehmung- der wollen wir uns hier ebenso zuwenden. Verspannungen lösen und die Faszien lockern – angewandt in Partner Übungen.
10:00 - 11:30	Ulrike Rubasch	Waldyoga	Die heilsame Atmosphäre des Waldes verbindet sich mit den uralten Techniken des Yoga. Shinrin Yoku, das japanische Waldbaden, ist nicht umsonst auch in Europa angekommen. Inmitten von Bäumen spüren wir tiefe Ruhe und fühlen uns geerdet.
11:45 - 13:15	Kerstin Pinger	Yoga & Ayurveda	Yoga & Ayurveda sind Schwesternwissenschaften, die den Menschen als Ganzheit verstehen. Ayurveda blickt dabei sehr individuell auf jeden von uns und ist dabei die älteste Naturheilmedizin der Welt. Yoga ist eine von vielen therapeutischen Maßnahmen, um wieder in die Balance zu kommen. Welche Form des Yogas wem guttut, darum geht es in diesem Workshop.
11:45 - 13:15	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!
11:45 - 13:15	Angelica Schönherz	Zauberstunde	Begleiten Sie Fabelwesen in das magische Reich der Märchen und tauchen Sie ein in die Seele der Welt. Elemente des Bewussten und Unbewussten fließen zusammen und lassen schreibend, frei assoziativ und ohne jede Zensur, zauberhafte unterhaltsame Erzählungen entstehen. Eine Einladung in inneren Traumwelten und Wahrheiten.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 2. März 2024 (Nachmittag)

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
11:45 – 13:15	Kerstin Feda	Faszien Yoga im Kundalini Yoga	Yoga wirkt aus sich heraus positiv auf das Muskel- und Faszien-system. In diesem Workshop arbeiten wir über Einzelübungen sowie über Übungsreihen gezielt an der Entspannung von Faszien und Bindege-webe mit dem Ziel, Körperblockaden aufzuheben. Mantras wirken darüber hinaus sanft gegen Stagnationen im Leben. Join the spirit!
15:00 – 16:30	Birgit Jaeckel	Sunmudo: Meditation, Yoga & Kampfkunst	Sunmudo (wörtlich: Zen – Kampfkunst – Weg) ist eine jahrhundertalte koreanische Tempelkampfkunst. Sie zielt auf die Harmonisierung von Körper und Geist, die Überwindung des Leidens und verbindet in der Übung Meditation, Yoga, Qi Gong und traditionelle koreanische Kampf-künste. Dieser Workshop führt uns durch Übungen, wie sie auch die buddhistischen Mönche im Ausbildungstempel Golgalsa praktizieren.
15:00 – 16:30	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.
15:00 – 16:30	Dominique Hölzl	Detox Yoga	Wir beschäftigen uns mit Drehungen die unsere inneren Organe an-sprechen und massieren und unsere Stoffwechselaktivität erhöhen. Wir versorgen den Körper mit frischer Energie durch spezifische Atemtech-niken und steigern so auch die Sauerstoffaufnahme und die Durch-blutung und der Stoffwechsel vieler Organe wird angeregt. Verpackt in einen YogafLOW mit musikalischer Untermalung lässt sich das Erlern-te spielerisch leicht in den Alltag umsetzen.
15:00 – 16:30	Ulrike Rubasch	Rücken im Glück	Sanfte Drehungen lösen Verspannungen in der tiefen Muskulatur unse-res Rückens. Der gesamte Körper wird bewegt und flexibler. Mit Yoga entdecken wir die Bewegungsmöglichkeiten unserer Wirbelsäule und spüren Leichtigkeit.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 2. März 2024 (Nachmittag & Abend)

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
15:00 – 16:30	Alex Müller	Inspirationen aus der veganen Küche	„Happy cooking – happy living“ ist das Motto der kreativen, veganen Küche, deren Basics Sie in diesem Workshop erfahren.
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.
16:45 – 18:15	Dominique Hölzl	Verbunden sein – mit dem Leben, mit uns selbst und anderen	Mit Asanas werden wir uns mit dem Leben, uns selbst und dem (Ur-) Vertrauen befassen. In der Bewegung stellen wir eine Verbindung zu uns selbst und dem großen Ganzen her und stärken so unsere Selbstliebe. Das Verbundensein mit anderen, das dazugehörige Vertrauen und das Thema Nähe & Distanz erfahren wir in achtsamen Übungen aus dem Partner-Yoga.
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	Angelica Schönherz	Poetisch 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.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 2. März 2024 (Abend)

Uhrzeit	Workshop-leiter:in	Workshop	Inhalt
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 ineinandergreifen und sich ergänzen – ein spielerischer Fluss aus Geschmeidigkeit und Freude.
20:00 – 21:30	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.
20:00 – 21:30	Marion Büchner	Atmen & Achtsamkeit	Diese Sequenz lässt uns ganz bei uns sein. Jeden Atemzug bewusst beobachten, ohne Bewertung. Die Asanas werden achtsam im Atemfluss ausgeführt, für mehr Balance im Leben. Zur Ruhe kommen und das Leben spüren.
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