

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
14:00 – 14:30	Alle	Herzlich Willkommen	Eröffnung des 6. Kleebauer Yoga Festivals
15:00-16:30	Dani Hornsteiner	JETZT ist der Moment: Bewusst leben, bewusst sein	Ziel des Yogaweges ist es, unseren Geist in Klarheit zu bringen, ihn auszurichten. Wenn unser Geist, unser Bewusstsein im HIER und JETZT sich verankert, dann kommen wir wieder ganz bei uns Selbst an. Das bringt Ruhe, Wachstum, Frieden und Freude zu uns.
15:00-16:30	David Batra	Ayurveda & Yoga: die Kunst, die Doshas zu harmonisieren	Das Kennenlernen der Ayurveda Konstitutionstypen steht im Fokus des Workshops – wir erlernen dabei die wichtigsten Übungen zu den Doshas Vata, Pitta und Kapha und beziehen bei den Asanas insbesondere die geistigen Aspekte mit ein.
15:00-16:30	Heike Grill	Der Weg zur inneren Weisheit	Tauchen Sie ein in eine 1,5-stündige Reise zur inneren Heldin, inspiriert von der zeitlosen Weisheit der Bhagavad Gita. Mit einer dynamischen Kombination aus Yoga, Meditation und Reflexion entdecken Sie innere Stärken und Weisheit. Eine Entdeckungsreise zu sich selbst.
15:00-16:30	Adeline Ireland	Ashtanga entdecken – Atem, Kraft und Bewegung	Dynamisch, kräftigend und sehr klare Yogasequenzen – so zeichnet sich der Ashtanga Yoga Stil aus. Mit dem Beginn der ersten (von sechs) Ashtanga-Serien bekommen wir einen Einblick in diesen sportlichen Yogastil, bei dem der Atem eine zentrale Rolle spielt.
15:00-16:30	Nora Kögl	Der Rhythmus von Spannung und Gelöstheit	In den Wellen von Bewegung und Atem finden wir Harmonie zwischen Ruhe und Lebendigkeit. Wir lassen uns von dieser uralten Praxis verzaubern und kehren mit Leichtigkeit und neuer Energie in den Alltag zurück.
16:45-18:15	Dani Hornsteiner	Stille Dehnung: Yin Yoga und das Loslassen	Im Yin Yoga begeben wir uns im Sitzen und Liegen für 3 bis 5 Minuten in die einzelnen Körperhaltungen. Dabei beginnen wir im Körper, Geist und Atem loszulassen. In uns entsteht Weite und Raum, so dass Neues Platz nehmen kann.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
16:45-18:15	David Batra	Balance beginnt in der Küche: Einführung in ayurvedische Ernährung	Bei dieser theoretischen Einführung in die ayurvedische Küche stehen die konstitutionstypgerechte Ernährung und ihre Bedeutung für die psychische und physische Gesundheit im Fokus.
16:45-18:15	Heike Grill	Starke Wurzeln – Freie Energie: die weibliche Kraft entfachen	In diesem Workshop widmen wir uns ganz der Stärkung und Entfaltung der weiblichen Kraft. Mit gezielten Übungen für Beckenboden, Rücken und die Körpermitte fördern wir Stabilität, Leichtigkeit und Balance.
16:45-18:15	Adeline Ireland	Let the sunshine in	In fast jeder Yogaeinheit finden wir eine Version von Sonnengrüßen. In diesem Workshop lernen wir in aller Ruhe die Technik und das Alignment dieses wichtigen Fundaments unserer Yogapraxis. Wir beleuchten die Bedeutung, die Funktion, die Benefits von Sonnengrüßen, so dass sie von nun an besonders hell strahlen.
16:45-18:15	Nora Kögl	Die Magie des Qi Gong: Bewegung & Energie für Stressabbau	Wir spüren die sanfte Magie des Qi Gong; während jede Bewegung wie ein leiser Tanz die Energie ins Gleichgewicht bringt, lassen wir Stress hinter uns. Ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Stärke entsteht.
20:00-21:30	Dani Hornsteiner	Facetten der Meditation	An diesem Abend tauchen wir ein in zwei Varianten der Meditation. Die Meditation in Bewegung und die Meditation im Sitzen oder Liegen. Beide Formen bringen uns unterschiedliche Qualitäten und so erhalten wir für unseren Alltag zwei wertvolle Werkzeuge, die wir jederzeit nutzen können, um in unsere innere Harmonie und Balance zu kommen.
20:00-21:30	David Batra	Ayurvedische Gewürze als Heilmittel	Gewürze sind nicht nur Geschmacksverbesserer, sondern spielen in der Ayurveda-Küche eine ausgleichende und heilende Rolle. Bei diesem Ayurveda-Gewürzworkshop werden die zentralen Wirkungen einzelner Gewürze erläutert und schmackhafte Rezepte für den Alltag kreiert. Erfahren Sie, wie sich therapeutische Wirkung und Genuss vereinen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
20:00-21:30	Heike Grill	Stimme des Herzens: Mantra Yoga	Wir verbinden Bewegungen mit der heilenden Kraft von Mantren. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Klangs ein und öffnen unser Herz durch Singen. Das Mitsingen der Mantren schenkt nicht nur innere Ruhe, sondern lässt uns die heilende Energie unserer eigenen Stimme erfahren.
20:00-21:30	Adeline Ireland	Ein Intro zu Yin – die Balance für Yang	Yin ist nicht nur langsames Yoga. Yin basiert auf einer eigenen Philosophie, hat eine andere Intention als aktives Yoga, adressiert im Körper andere Bereiche und hat viel Raum für die inneren, unsichtbaren Bewegungen des Yoga. Yin ist das harmonisierende Gegenprinzip zu Yang, und ebenso wichtig für unser Wellbeing.
20:00-21:30	Nora Kögl	Abendklang – Qi Gong für Stille und Erholung	Mit sanften Bewegungen und beruhigender Atemarbeit finden wir innere Balance und bereiten uns auf eine ruhige, erholsame Nacht vor. Wir lassen den Stress des Tages los und tauchen ein in die Stille des Abends.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda