

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Adeline Ireland	Warrior Alignment	Wir beleuchten Krieger 1, 2, 3 sowie den friedvollen, den demütigen und den fliegenden Krieger: wir lernen die Krieger gesund, geerdet und stabil aufzubauen, damit das Prana, unsere Lebensenergie, frei fließen kann und wir die Benefits der Asanas spüren können.
07:30-09:00	Jonas Mitterböck	Yoga der Klänge	Im Yoga der Klänge werden wir gemeinsam die heilsamen Klänge von Klangschalen wahrnehmen und unseren Körper zum Schwingen bringen. Die Vibration wird unsere Chakra-Bahnen reinigen, die uns zu einem neuen Lebensgefühl führen.
07:30-09:00	Petra Fischer	Yoga & Buddy Übungen	Wir lernen Asanas und Übungen kennen, die einzeln und/oder zu zweit mit einem Buddy (PartnerIn, FreundIn, Geschwister, Kurskollegin...) ausgeübt werden können. Auch wie man sich selbst ein stabiler und einfühlsamer Buddy sein kann, werden wir in diesem Workshop betrachten.
07:30-09:00	Nora Kögl	Wach, klar und wunderbar	Mit sanften, fließenden und dennoch aktivierenden Bewegungsabläufen aus dem Qi Gong lassen wir den Tag beginnen, sodass der Körper beweglich und der Geist klar ist.
07:30-09:00	Dani Hornsteiner	Erwachen mit Achtsamkeit: Sanfter Yogastart in den Tag	Mit sanftem Yoga begrüßen wir heute den Tag, wecken unseren Körper liebevoll genau in dem Maß, das er heute braucht, um mit Frische und Freude durch den Festival Tag zu gehen.
10:00-11:30	Rosa Pessl	Mit Papierschnipsel und Stift der eigenen Vision auf der Spur	Was ist mir wirklich wichtig? In diesem Workshop erstellen wir eine Visionscollage, schreiben unserem zukünftigen ICH und finden so heraus, was uns WIRKLICH wichtig ist.
10:00-11:30	Jonas Mitterböck	Yoga & Tango Argentino – ein ungleiches Paar	Spaß und Freude an der Bewegung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Sich auf Neues einlassen und die Gemeinsamkeiten der auf den ersten Blick ungewöhnlichen Kombination aus Tango und Yoga kennenlernen.
10:00-11:30	Nina Rücklinger	Kundalini Yoga booster: Gestärkt durch den Winter	In diesem Workshop lernen wir, wie wir Körper und Geist in Balance bringen, um die kalte Jahreszeit mit Energie und Gelassenheit zu meistern und das Immunsystem zu boosten.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Makbule Muradoglu	Das Leben spüren mit Breathtwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathtwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.
10:00-11:30	Hannelore Maier-Miko	Kreative Fülle: Papier schöpfen	„Einfach schöpferisch Sein“ ist das Motto dieses Workshops, bei dem wir in die Technik des Papier Schöpfens eintauchen können. Im Hier und Jetzt verweilen und eigene Kunstwerke gestalten.
10:00-11:30	Romana Steinhuber	Luna Yoga und Kreativität	Luna Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die sich speziell an den weiblichen Körper anpasst und die Verbindung zur eigenen Kraft stärkt. Durch sanfte Bewegungen, kraftvolle Übungen und Tänze fördert es Erdung, innere Stabilität und ein bewusstes Körpergefühl.
11:45-13:15	Makbule Muradoglu	Das Leben spüren mit Breathtwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Durch bewusstes, verbundenes Atmen öffnen wir den Zugang zu unseren innersten Empfindungen und lassen uns von der Kraft des Atems tragen. Sanfte Klänge begleiten uns, während wir Schicht für Schicht tiefer eintauchen. Die Breathtwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.
11:45-13:15	Vishnu Shakta Grillmair	Upside Down – Inversions für mehr Balance & Fokus	Wir vertiefen die Yogapraxis spielerisch und tauchen in die Welt der Umkehrhaltungen ein. In diesem Workshop lernen wir sichere Techniken, um Ängste zu überwinden, Gleichgewicht und Kraft zu stärken sowie Vertrauen in den Körper zu gewinnen. Neue Perspektiven tun sich auf mit Kopfstand, Handstand und Krähe.
11:45-13:15	Nina Rücklinger	Womens daily exercise	In diesem inspirierenden Yogaworkshop tauchen wir in die Welt der weiblichen Kraft und Eleganz ein. Mit sanften Bewegungsflows, stärkenden Atemtechniken und meditativen Übungen aus dem Kundalini Yoga fördern wir innere und äußere Schönheit. Wir entdecken Rituale, die uns im Alltag unterstützen, strahlender, ausgeglichener und anmutiger zu sein – von innen heraus.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Petra Fischer	Yoga mit Pilatesbällen	Wir mobilisieren, kräftigen & entspannen mit Pilatesbällen und praktizieren wohltuende Asanas, die besonders unserem Rücken guttun, und unsere innere Balance stärken.
11:45-13:15	Rosa Pessl	Mit Pinsel, Stift & Farbe das eigene ICH erkennen	In diesem Workshop spüren wir unsere eigenen Stärken auf, küssen mit kreativen Pinselschwüngen unsere Kreativität wach und reflektieren schreibend darüber.
15:00-16:30	Nina Rücklinger	Shine your light – die Erfahrung der 10 Energie-Körper	Erleben Sie in diesem besonderen Yogaworkshop die inspirierende Kraft der zehn energetischen Körper. Durch gezielte Übungen, Atemtechniken und Meditationen aus dem Kundalini Yoga lernen wir, das innere Strahlen zu entfalten und in die volle Kraft zu kommen.
15:00-16:30	Jonas Mitterböck	Nature first – Waldbaden und Natur entdecken	Wir nehmen die Wälder rund um den Kleebauer Hof bewusst wahr und entdecken den Wald als neue Energiequelle. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für ein Natur-Erleben mit allen Sinnen.
15:00-16:30	Romana Steinhuber	Hormonyoga – Natürliche Balance für Körper und Geist	Hormonyoga nach Dinah Rodrigues wurde speziell entwickelt, um den Hormonhaushalt auf natürliche Weise zu regulieren. Die Kombination aus dynamischen Yoga-Übungen, speziellen Atemtechniken und Entspannungsmethoden unterstützt das innere Gleichgewicht und Wohlbefinden.
15:00-16:30	Nora Kögl	Qi Gong: 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.
15:00-16:30	Dani Hornsteiner	Bahnen des Lebens: Yin Yoga für einen freien Energiefluss	In dieser Yin Yogastunde öffnen wir ganz bewusst unsere Hauptmeridiane und bringen unsere Energie wieder in einen freien Fluss. Der Atem und das Verweilen in den Yin Yoga Haltungen über ca. 5 Minuten lösen alle Blockaden und machen die Meridiane wieder frei.
15:00-16:30	Hannelore Maier-Miko	Kreative Fülle: Papier schöpfen	„Einfach schöpferisch Sein“ ist das Motto dieses Workshops, bei dem wir in die Technik des Papier Schöpfens eintauchen können. Im Hier und Jetzt verweilen und eigene Kunstwerke gestalten.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Samstag, 08. November 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
16:45-18:15	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.
16:45-18:15	Vishnu Shakta Grillmair	Kundalini Kingdom – die innere Kraft entfesseln	Wir erleben die verändernde Kraft des Kundalini Yoga und erwecken unser volles Potenzial. Durch Atemtechniken, Kriyas und Meditationen stärken wir innere Klarheit, lenken gezielt die Energie und spüren mehr Lebenskraft. Wir intensivieren die Praxis mit Feueratmung, Wechselatmung und Bandhas für eine tiefere Verbindung zu Körper und Geist.
16:45-18:15	Romana Steinhuber	Luna Yoga® & Shiatsu	Luna Yoga® und Shiatsu ergänzen sich ideal, um das Meridiansystem zu aktivieren, Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Während Luna Yoga® mit sanften Bewegungen, Tänzen und Atemtechniken die Energie ins Fließen bringt, sorgt Shiatsu durch gezielten Druck auf die Meridiane für tiefe Entspannung und Harmonie im Körper.
16:45-18:15	Rosa Pessl	Mit Papierschnipsel und Stift der eigenen Vision auf der Spur	Was ist mir wirklich wichtig? In diesem Workshop erstellen wir eine Visionscollage, schreiben unserem zukünftigen ICH und finden so heraus, was uns WIRKLICH wichtig ist.
20:00-21:30	Dani Hornsteiner	Die Stimme der Seele: Mantra und Meditation	Gemeinsam werden wir in die Magie der Mantra Rezitation eintauchen und anschließend ihre Kraft in einer Gute-Nacht-Meditation tief in uns für unser Wohlbefinden wirken lassen.
20:00-21:30	Vishnu Shakta Grillmair	Candle Light Yoga und Sound Healing	Vollkommen entspannen bei Kerzenschein mit den sanften Klängen der Hang Drum.
20:00-21:30	Nora Kögl	Fließende Energie – das Geheimnis der Meridiane	Meridiane sind der Schlüssel zu Wohlbefinden und Lebenskraft. Durch gezielte Übungen und bewusste Atmung aktivieren wir unseren Energiefluss, lösen Blockaden und stärken die innere Mitte.
20:00-21:30	Adeline Ireland	Yin – Qualitäten unseres Herzens	Eintauchen in eine innere Reise zu unserem Herzen: entlang der 12 Lotusblätter des Symbols für unser Herzchakra, die unsere Qualitäten des Herzens repräsentieren, beleuchten und beleben wir alle Herzqualitäten. Der Weg zu innerem Frieden und Glück führt schließlich über die Herz-Energie.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

Ayurveda