



## KLEEBAUER HOF

# KRAFTTANKEN IM YOGA RETREAT

Wer hier eincheckt, kann sich auf inspirierende Urlaubstage im idyllischen Mühlviertel freuen. Mit einem Team, das sich wie Familie anfühlt, Yogalehrer:innen, die Körper und Geist auf Vordermann bringen, und gesunde Speisen inklusive anregenden Gesprächen mit anderen Gästen in einer jahrhundertealten Stube.

Text: Michaela Hocek

Wer Oberösterreich von seiner erholsamen und extrem entspannten Seite kennenlernen will, zwei Mal täglich eineinhalb Stunden dauernden Yoga-Einheiten gegenüber aufgeschlossen ist und gerne auch wandern geht, ist im Mühlviertel – genauer gesagt – im Kleebauer Hof Retreat Center bei Altenfelden bestens aufgehoben. Schon der erste Rundgang am Hof kurz nach der Ankunft per Bahn und Bus ab Linz lässt „good vibes“ aufkommen. Die alten Gebäude, der Naturbadeteich, die Yogaplattform im Freien und der Yogaraum im Inneren, der charmante Innenhof samt Hängesessel, Tischen und Bänken, die Zirbensauna, der Shop mit ausgewählten Produkten der Region und für Yoginis wirken

offen, freundlich und einladend. Die Alpakas, Minishetlandponys, Stachelschweine, Katzen und überhaupt jeder, der mir über den Weg läuft, ist vom Fleck weg sympathisch.

### Wohlfühlen leicht gemacht

Der Vierkanthof liegt in einer Ruhe und Weite ausstrahlenden Hügellandschaft. Die Zimmer haben ländlichen und detailverliebten Charme. Oder hatten Sie anderswo schon mal das Vergnügen, ein Stoffalpaka als Türstopper zu haben? Meine freistehende Badewanne war ein weiteres Highlight. Statt TV-Geräten gehören 230.000 Quadratmeter Wiesen- und Waldflächen zum Hof. Die Lust rauszugehen, ist hier angesichts der

Jeweils sonntags wechseln die Yogalehrer:innen. Daher hatte ich das Vergnügen gleich zwei tolle Frauen kennenzulernen, die uns mit Chakrameditation, Yin Yoga, Fantasiereisen und Düften verwöhnt und gefordert haben.

Danke an: [@neneste\\_yoga\\_berge](#)  
[@sandra\\_sanyoga](#)

zwitternden Vögel, rauschenden Bäche und beruhigendem Grün in allen möglichen Facetten allgegenwärtig.

Ein großes Lob muss an dieser Stelle auch der Küche ausgesprochen werden: Die vegetarisch-vegane Speisen, die hier kredenzt werden, sind ein Gedicht – kreativ und doch bodenständig, individuell kombinierbar und allesamt wohlbe-kömmlich. Das Buffet am uralten Original-Ofen in der Stube ist beliebter Treffpunkt zum Gustieren, Nachfassen und Plaudern. Auch die Gemeinschaftstische tun ihr Übriges für die gute Stimmung im Raum. Tee und Obst sind den ganzen Tag zugänglich. Und wer die guten Kuchen auslässt, ist selbst schuld. Ich habe hier meinen Vorsatz, den Aufenthalt gleich auch zur physischen Erleichterung zu nutzen, schnell aufgegeben und geschlemmt, als gäbe es kein Morgen. Herrlich!

### Immer Programm

Die Tage hier vergehen entschleunigt und doch zu schnell. Neben dem laufenden Yoga-, Hof- und Ausflugsprogramm gibt es rund ums Jahr Urlaubsschwerpunkte, die verheißungsvoll klingen. Wie z. B. „Yoga trifft Tango Argentino“, „Kalligraphie im Mühlviertler Hügelland“, „Luna Yoga – Weiblichkeit, Zyklen und der Mond“, „Bogenschießen und Meditation“, „Die fünf Tiere des Shaolin Qi Gong“ oder „Yoga und die Welt der Wildkräuter“. Die Wahl des optimalen Reiseterrains für einen selbst und vor Ort das Finden des richtigen Zeitpunkts für einen Saunagang oder den Sprung in den Teich fallen mitunter wirklich richtig schwer. Achtung: Hier haben sich schon der humorige Sarkasmus und die übermütige Leichtigkeit des Böhmerwalds eingeschlichen.

### Eintauchen in die Natur

Direkt beim Hof startet der Chakrenweg des Kleebauer Hofes. Mit Stationen zum Innehalten, vorbei an imposantem Gestein und durch abwechslungsreiche Vegetation. Wer länger Zeit hat, kann bei Ausflügen lokale Erzeuger näher



Richard, Harald und Nils sind die heimlichen Stars am Hof. Eine Wanderung mit ihnen sollte man sich nicht entgehen lassen.



### Erholsame Auszeit

Das Kleebauer Hof Retreat Center ist eines von drei auf „Sich im Urlaub Gutes Tun“ spezialisierten Häusern von Indigo Urlaub. Hier wird eine Urlaubsform geboten, in der die persönliche Weiterentwicklung und das Wohlbefinden im Vordergrund stehen. Schön anzusehen war, wie wertschätzend und flexibel das Team untereinander und mit uns Gästen umgegangen ist.

**Kleebauer Hof Retreat Center**  
Mairhof 5 | 4121 Altenfelden  
**Weitere Infos:**  
[kleebauerhof.com](http://kleebauerhof.com)  
[indigourlaub.com](http://indigourlaub.com)