

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Dominique Hölzl	Yoga to go: Yoga Integration in den Alltag	Wir erlernen 5-10 individuelle Yogaübungen für die tägliche Yogapraxis im Ausmaß von 5-10 Minuten. Die effizienten Übungen erfassen, verstehen und individuell erweitern, steht dabei im Fokus.
07:30-09:00	Heike Grill	PURNA – die Fülle leben	Das wahre Potenzial erkennen und über sich selbst hinauswachsen! Bei dieser aktivierenden Yoga-Morgenpraxis nähren und stärken wir uns auf verschiedenen Ebenen nachhaltig.
07:30-09:00	Romana Steinhuber	Luna Yoga® & das gesunde Glück	Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig für Frauen entwickelt und ist eine Körperkunst und Heilweise, die in jedem Lebensalter unsere weiblichen Zyklen in Einklang bringt. Luna Yoga® bringt uns wieder mehr zu uns selbst, in unseren Körper und fördert unsere Gesundheit und somit auch unser ganz persönliches Glück.
07:30-09:00	Nora Kögl	Wach, klar und wunderbar	Mit sanften, fließenden und dennoch aktivierenden Bewegungsabläufen lassen wir den Tag beginnen, sodass der Körper beweglich und der Geist klar ist.
07:30-09:00	Jenny Rieger	Cacao Ceremony trifft auf Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Wir machen uns die herzöffnende Wirkung des Kakao-Ritual 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	Detox Yoga: Frische Energie tanken	Wir beschäftigen uns mit Drehungen, die unsere inneren Organe ansprechen, massieren und unsere Stoffwechselaktivität erhöhen. Durch spezifische Atemtechniken versorgen wir den Körper mit frischer Energie und steigern so auch die Sauerstoffaufnahme und die Durchblutung. Der Stoffwechsel vieler Organe wird angeregt. Verpackt in einen Yogaflow mit musikalischer Untermalung lässt sich das Erlernte spielerisch leicht in den Alltag umsetzen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Heike Grill	HARA – die Mitte stärken	In stürmischen Zeiten hilft uns eine stabile Mitte. Wir kräftigen unseren Rücken, tonisieren den Beckenboden und bringen Kraft in unser Zentrum, um mehr und mehr in unserer Mitte anzukommen.
10:00-11:30	Romana Steinhuber	Hormonyoga nach Dinah Rodriguez	Herzstück des Hormonyoga ist die Feueratmung in Verbindung mit 14 Übungen, womit bewußt Energie aufgebaut, gesammelt und dann gezielt in die weiblichen Drüsen gelenkt wird. Der Beckenboden wird trainiert, die Konzentration gefördert und regelmäßig praktiziert, steigt der Hormonspiegel und Wechselbeschwerden können abgemildert werden.
10:00-11:30	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.
10:00-11:30	Hannelore Maier-Miko	Kreative Fülle: Papier schöpfen	„Einfach schöpferisch Sein“ ist das Motto dieses Workshops, bei dem Sie in die Technik des Papier Schöpfens schnuppern können. Im Hier und Jetzt verweilen und eigene Kunstwerke gestalten.
10:00-11:30	Rosa Pessl	Mit Collagen Visionen gestalten	Wir gestalten in diesem Workshop unsere eigene Collage und kommen dadurch unseren Visionen näher.
11:45-13:15	Dani Hornsteiner	Surya Namaskar – du bist das Leben	Surya Namaska – das wohl berühmteste Vinyasa in der Yogawelt – der Sonnengruß. Alle üben ihn in verschiedensten Variationen. Er hat eine kraftvolle Wirkung auf unseren Körper, doch er hat eine tiefe Bedeutung, von der viele nicht wissen. Surya Namaskar beschreibt das Lebensrad. In diesem Yoga Workshop wollen wir in diese Tiefe einsteigen. Theorie- und Praxis Workshop.
11:45-13:15	Vishnu Shakta Grill-mair	Yoga Fokus Armbalance	Face your fears: die eigenen Ängste überwinden mit Krähe und Handstand.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Nina Rücklinger	Immunsystem-Booster: gestärkt durch den Winter	Kundalini Yoga umfasst alle Facetten des Yoga: Asanas, Pranayama, Meditation und Mantrien. Dieser Workshop ist ein Booster für unser Immunsystem und stärkt uns auf allen Ebenen für die Winterzeit.
11:45-13:15	Jenny Rieger	Cacao Ceremony trifft auf Breathwork	Eine Reise, die tief ins Herz geht. Wir machen uns die herzöffnende Wirkung des Kakao-Ritual 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.
11:45-13:15	Rosa Pessl	Mit Pinsel & Farbe das eigene Ich erkennen	Mit Hilfe kreativem Tuns, kommen wir der Frage „wer bin ich“ ein kleines Stück näher.
15:00-16:30	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.
15:00-16:30	Heike Grill	OM SHANTI OM – Mantrayoga	Mantraklänge verzaubern uns während dieser heilsamen Yogapraxis. Sonnengrüße, Yin Yoga Haltungen und gemeinsames Singen sind nur ein paar Highlights dieser Stunde.
15:00-16:30	Romana Steinhuber	Luna Yoga & das gesunde Glück	Luna Yoga® wurde von Adelheid Ohlig für Frauen entwickelt und ist eine Körperkunst und Heilweise, die in jedem Lebensalter unsere weiblichen Zyklen in Einklang bringt. Luna Yoga® bringt uns wieder mehr zu uns selbst, in unseren Körper und fördert unsere Gesundheit und somit auch unser ganz persönliches Glück.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
15:00-16:30	Nora Kögl	Wie innen so außen	Emotionen speichern sich in unserem Körper und in unseren Zellen. Unsere Gedanken haben Einfluss auf unser Wohlbefinden und wie wir unser Leben gestalten. Mit Hilfe von Qi Gong-Übungen, Akupressur und Anmo befreien wir dieses blockierte Qi.
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.
15:00-16:30	Hannelore Maier-Miko	Kreative Fülle: Papier schöpfen	„Einfach schöpferisch Sein“ ist das Motto dieses Workshops, bei dem Sie in die Technik des Papier Schöpfens schnuppern können. Im Hier und Jetzt verweilen und eigene Kunstwerke gestalten.
16:45-18:15	Dani Hornsteiner	Yin Yoga – Loslassen und Auftanken	Im Yin Yoga arbeitet die Schwerkraft für uns. Wir bleiben für mehrere Minuten in liegenden oder sitzenden Yogahaltungen, üben uns im Loslassen in unserem Körper und Geist. Dabei erreichen wir auch tiefe Faszien-Schichten, die wir sanft in Entspannung bringen.
16:45-18:15	Vishnu Shakta Grillmair	Yoga und Breathwork	Das innere Feuer entfachen und mit Breathwork zu mehr Energie gelangen.
16:45-18:15	Nina Rücklinger	Chakrenreinigung für innere Balance	Chakren, die Energiezentren in unserem Körper, sind für unser inneres Gleichgewicht verantwortlich. Sind die Chakren in Balance fühlen wir uns ausgeglichen und in unserer Mitte. Mit Übungen aus dem Kundalini Yoga kümmern wir uns um ein harmonisches Chakren-System.
16:45-18:15	Rosa Pessl	Mit Collagen Visionen gestalten	Wir gestalten in diesem Workshop unsere eigene Collage und kommen dadurch unseren Visionen näher.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Samstag, 9. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
20:00-21:30	Dani Hornsteiner	Meditation des inneren Lächelns – tiefer Frieden in dir	Die Meditation des inneren Lächelns kommt aus dem Tao. Über das Lächeln, welches wir in unseren Körper senden, kommen wir mit ihm auf wohlwollende Weise in tiefen, liebevollen Kontakt. Verspannungen lösen sich, das Immunsystem wird gestärkt, unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, tiefer Frieden kehrt in uns ein.
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	Das meditative Qi Gong	Langsame, entschleunigende Bewegungsabfolgen runden diesen Tag ab. Die Abläufe sind einfach, sodass der Geist schnell abschalten kann, der Körper sich entspannt und wir sanft in die Nacht hineingleiten.
20:00-21:30	Nina Rücklinger	Inneres Glück für äußeres Leuchten	Die Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga stärkt Wirbelsäule, die Organe und das Nervensystem. Durch das innere Wohlbefinden strahlen wir Anmut, Schönheit und Glückseligkeit aus.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ