

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 10. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Dani Hornsteiner	Mit dem Atem zu mehr Ruhe und Gelassenheit	Ein sanfter Start in diesen Tag mit unserem Atem. Der Atem bildet das Fundament, auf dem alles andere folgt. In diesem Workshop erforschen wir die Kraft des Atems bei sanften Yogaübungen. Was macht der Atem mit uns? Körperlich, geistig und feinstofflich? Der Atem ist auch eine Verbindung zwischen dem Innen und dem Außen. Setzen wir den Atem im Alltag bewusst ein, erfahren wir mehr Ruhe und Gelassenheit in allen Lebenslagen.
07:30-09:00	Pia Schmidtauer	Free your Body, your Mind & your Soul. Dance!	Intuitives Bewegen und freier Tanz lassen uns tiefer tauchen – in unseren Körper, unsere Gefühle, in unser Sein im Hier und Jetzt. Ausdrücken, was gerade ist – durch ureigenen Bewegungen, durch den Tanz. Impulse und Übungen unterstützen uns dabei. Durch diesen sicheren Rahmen finden wir mehr Freiheit im Ausdruck.
07:30-09:00	Nora Kögl	Der Atem des Universums	Qi Gong in Verbindung mit dem Atem lässt uns sanft munter werden, damit wir geistig klar und körperlich rege wieder aufnahmebereit sind für den restlichen Tag.
07:30-09:00	Anni Taskula	Move your soul & Move your body mit Pilates	In dieser entspannten sanften Pilates-Morgenstunde verbinden wir einfache Pilates-Übungen mit fließenden Bewegungen und leichten Dehnungen, die nicht nur den Körper stimulieren, sondern auch Geist und Seele erfrischen. Perfekt für alle Levels, bietet dieser Morgenkurs eine liebevolle Möglichkeit, mit Energie und Ausgeglichenheit in den Tag zu starten.
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.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Sonntag, 10. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Dani Hornsteiner	Happy Hips	Durch diese Yogapraxis wollen wir heute in unseren Hüften mehr Raum schaffen, sie mobilisieren, dehnen und ihnen erlauben, sich liebevoll zu öffnen, sodass wir beginnen, Blockaden in den Hüften sanft aufzulösen. Diese Praxis schenkt uns mehr innere Freiheit, uns selbst zu sein und mehr Offenheit für das Anderssein der Menschen um uns herum.
10:00-11:30	Pia Schmidtauer	Lass dich von der Muse küssen	Eine bewegte Meditation am Anfang lässt uns in unserem Körper ankommen. Dieser Einstieg ermöglicht es, uns dem Gestaltungsprozess hinzugeben – unseren Ausdruck zu finden in diesem Moment. Es gibt weder richtig noch falsch. Es ist die Möglichkeit, sich auszuprobieren, der Gestaltungskraft zu vertrauen, in den Fluss der Kreativität einzutauchen und sich dabei auf neue Weise zu erfahren. Es erwarten uns eine Auswahl an Materialien, die uns bei diesem Prozess unterstützen.
10:00-11:30	Lia Marr	I am Love – Herz Yoga	Raus aus der Enge, den Pflichten, den ToDo's und mitten rein ins Herz. Lassen wir unser wundervolles Herz strahlen, für uns selbst und für andere. Spüren wir diese magische Energie, die durch den Herzraum fließen darf und lassen wir uns in der Festival-Gemeinschaft herzlich willkommen fühlen.
10:00-11:30	Nora Kögl	„Superpower“ Qi Gong	Erwecken wir mit Qi Gong unsere Kräfte. Stärken wir die 3 K's – Konzentration, Koordination und Kondition. Spüren wir den Körper, der aktiviert wird, wie die Energie in ihm fließt und die Power erwacht.
10:00-11:30	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	Dani Hornsteiner	Shaman Yoga – Hatha Yoga meets Shaman Spirit	In dieser Stunde üben wir Yoga und erleben uns als Teil von Mutter Erde. Wir sind Kinder unseres Planeten, unserer unendlich schönen Natur. Shaman Yoga bringt uns zurück zu unseren Wurzeln und wir können wieder die Verbindung zur Natur spüren.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Sonntag, 10. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Lia Marr	Yoga & Aromen	Wie können uns Düfte in unserer Yoga-, Atem- und Meditations-Praxis begleiten, uns tiefer ins Spüren bringen und zurück zu uns selbst führen?
11:45-13:15	Sandra Zerbs	Klangvolles Om: Yoga mit Klangschalen	Eine Mischung aus Gesundheitsyoga, sanftem Yoga und Yin Yoga mit Klangschalen. Die sanften Yoga-Positionen stimulieren das Bindegewebe, während die Klangschalen eine beruhigende und meditative Atmosphäre schaffen und die Zellen des ganzen Körpers in Schwingung bringen.
11:45-13:15	Hannelore Maier-Miko	Weihnachtsschmuck aus Naturmaterialien gestalten	Aus den Schätzen, die uns die Natur schenkt, basteln wir Geschenkhänger, Christbaumschmuck oder kleine Geschenke für unsere Liebsten.
14:20-14:50	Dani Hornsteiner	Get-to-know Indigourlaub & gemeinsames Mantren-Singen	
15:00-16:30	Anni Taskula	Körper und Geist aufrichten mit Pilates	In dieser Einheit verschmelzen traditionelle Pilates-Übungen mit Elementen der Pilates-Mattenarbeit sowie verschiedenen Bewegungsvarianten im Stehen. Wir stärken gezielt den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur und den Rücken, um eine gesunde Ausrichtung und optimale Körperhaltung zu fördern. Pilates ist für jeden geeignet, der die Tiefenmuskulatur ansprechen will, um eine gesündere Körperhaltung zu erreichen.
15:00-16:30	Pia Schmidtauer	Forrest Yoga: Find your center	Forrest Yoga ist ein kraftvoller, zugleich emotionaler Yoga-Stil, der dabei hilft, emotionale & körperliche Blockaden zu lösen. In diesem Workshops üben wir die basic moves des erdenden Forrest Yoga mit dem Ziel, sie in den Alltag integrieren zu können – für mehr Klarheit in jedem Moment.
15:00-16:30	Sandra Zerbs	Gesunder Rücken – Übungsreihe aus der Yogatherapie	Die Kombination von traditionellem Yoga mit modernen Gesundheitskonzepten zielt darauf ab, körperliche, emotionale und mentale Gesundheit zu fördern. Der Fokus liegt auf Prävention und Linderung von klassischen Fehlhaltungsmustern und Beschwerden.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

# KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

## Sonntag, 10. November 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
15:00-16:30	Nora Kögl	Etwas tun, was die Nieren stärkt	Niere und Blase sind laut TCM ein Funktionskreislauf, ein wunderbares Zusammenspiel der körperlichen Abläufe und der dazugehörigen Emotionen. Spezielle Übungen stärken das Nieren-Qi, sodass die Lebensenergie geweckt wird und wir so mehr Freude und Kraft spüren.
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	Hannelore Maier-Miko	Weihnachtsschmuck aus Naturmaterialien gestalten	Aus den Schätzen, die uns die Natur schenkt, basteln wir Geschenkanhänger, Christbaumschmuck oder kleine Geschenke für unsere Liebsten.
16:45-18:15	Sandra Zerbs	Gongklangbad – Nada Brahma	Tauche in die magische Welt der sphärischen Klänge sowie Vibrationen der Gongs und Klangschalen ein! Eine Erfahrung der besonderen Art. Am Anfang starten wir mit Bewegungs-, Atem- und/oder Reinigungsübungen, um den Körper auf das Gongbad vorzubereiten. Danach berühren im Liegen die Klänge und Schwingungen alle Ebenen des Seins.
16:45-18:15	Lia Marr	Yoga & die Elemente	Mit kraftvollem Hatha Yoga im Einklang mit den Elementen spüren Sie Balance im Innen wie im Außen.
16:45-18:15	Anni Taskula	Körper und Geist aufrichten mit Pilates	In dieser Einheit verschmelzen traditionelle Pilates-Übungen mit Elementen der Pilates-Mattenarbeit sowie verschiedenen Bewegungsvarianten im Stehen. Wir stärken gezielt den Beckenboden, die Rumpfmuskulatur und den Rücken, um eine gesunde Ausrichtung und optimale Körperhaltung zu fördern. Pilates ist für jeden geeignet, der die Tiefenmuskulatur ansprechen will, um eine gesündere Körperhaltung zu erreichen.

ab 18:20

Ausklang

Gemeinsamer Festival-Abschluss und Abendessen (Snacks)

