

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
14:30	Alle Workshopleiter:innen und Teilnehmer:innen	Eröffnung des 5. Kleebauer Yoga Festivals	
15:00 – 16:30	Kerstin Pinger	Open Heart Yoga: Leichtigkeit und Verbundenheit spüren	In dieser sanften Rückbeugen-Stunde widmen wir uns körperlich und energetisch dem Herzchakra. Rückenschonend und behutsam führt Kerstin in belebende Asanas, die den Brustraum weiten, das Lungenvolumen stärken und auf der emotionalen Ebene tief mit den Themen des Herzens verbinden: Toleranz, Mitgefühl, Liebe und Selbstliebe.
15:00 – 16:30	Marion Büchner	Frühlingserwachen: Die Kraft des Holzelements entfalten	Der Frühling, die Farbe „Grün“ lädt uns ein und steht für Wachstum, Erneuerung & Weiterentwicklung. Alles in Balance und Harmonie bringen! Die Auswahl der Asanas, in denen wir 3-4 Minuten entspannt verweilen, sind dem Leber- und Gallenblasenmeridian zugeordnet und stehen für Kraft und Neubeginn.
15:00 – 16:30	Armin Fischwenger	Beweglichkeit leben – Wirbelsäule stärken	Die charakteristische Wellenbewegung der Wirbelsäule macht im Kranich-Qi Gong den gesamten Oberkörper geschmeidig, den Rücken lebendig und die Körpermitte kraftvoll. Dies führt zu einer deutlichen Entlastung der Schultern und äußerst angenehmen Lockerung der Hals-Nacken-Muskulatur.
15:00 – 16:30	Angelica Schönherz	Worte im Fluss: Meditatives Schreiben entdecken	Wir wollen uns alle verbundener fühlen. Entdecken Sie schreibend Wege zu mehr Achtsamkeit und Naturerleben! Den Blick nach innen richten und die Welt aus einer neuen Perspektive erfahren – ein weiterer Schritt zur spirituellen Entfaltung.
15:00 – 16:30	Dani Hornsteiner	Sanftes Ankommen: Fließendes Hatha Yoga zur Erdung	In diesem Workshop werden wir hier am Kleebauer Hof ankommen. Wir werden in fließenden sanften Bewegungen unseren Körper dehnen und den Geist einladen ganz bei sich anzukommen. „Den Alltag loslassen und mit Freude auf die kommenden Tage ausrichten“ lautet das Motto.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
16:45 – 18:15	Birgit Jaeckel	Ein Yoga-Flow vom Winter zum Frühling	In diesem Movement Yoga Flow mit Affirmationen bewegen wir uns im Geist des Übergangs vom Winter zum Frühling. Wir erzählen – ganz verkörpert – eine Geschichte von Rückzug und Schutz, das Annehmen des Unbequemen und die Entdeckung der sprießenden Kraft des Lebens im zunehmenden Licht. Das erlaubt uns, aus der eigenen Mitte heraus nach vorne zu blicken und uns allen Möglichkeiten zu öffnen.
16:45 – 18:15	Kerstin Feda	Chakren und Drüsen: Energiezentren für Körper und Seele	Jedes der 7 Hauptchakren ist mit je einer Hormondrüse energetisch verbunden. Wir beleuchten die Verbindung der Chakren zu den Drüsen, Elementen, Tönen, Heilsteinen, unseren Sinnen...und machen eine aktive Kundaliniyoga-Kriya zum Energiefluss vom Wurzel- bis zum Kronenchakra.
16:45 – 18:15	Marion Büchner	Herzchakra öffnen: Chakra Yoga für Liebe und Mitgefühl	Wir öffnen achtsam und liebevoll durch Rückbeugen unseren Herzraum. Selbstliebe & Mitgefühl verstärken sich, Grenzen werden uns bewusst. Dieser liebevolle Flow lässt uns mutiger werden, um unsere Ziele zu erreichen. Die Verbindung vom Bauch zum Herzen entsteht. Liebevolltes „hineinspüren“ wird geübt.
16:45 – 18:15	Kerstin Pinger	Yoga & die Elemente: Balance und Verbundenheit	Entdecken Sie mit Kerstins Yoga-Einheit im Vinyasa-Stil eine Reise durch die ayurvedischen Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Erfahren Sie, wie diese Elemente auf die Doshas (Bioenergien) wirken und welche Asanas ausgleichend auf die körperliche und geistige Konstitution einwirken können.
16:45 – 18:15	Makbule Muradoglu	Breathwork	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 Breathwork-Reise ermöglicht es, loszulassen, zu fühlen und den Botschaften des Herzens zu lauschen.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Freitag, 07. März 2025

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
20:00 – 21:30	Birgit Jaeckel	Stille & Präsenz mit Meditation und Zen-Qigong	Präsenz sein in dem was ist – das üben wir auf dem Weg des Erwachens. Übungen, die Achtsamkeit und Präsenz stärken, schenken uns Ruhe, Einsicht und Gelassenheit. Wir beginnen mit Meditation. Danach folgen Zen-Qi Gong-Übungen aus der Tradition der koreanischen Tempelkampfkunst Seonmudo, die Stabilität, Harmonie, Atmung und den stillen Geist trainieren. Wir schließen mit einer Mudra-Meditation ab.
20:00 – 21:30	Armin Fischwenger	Faszien stärken mit Qi Gong: Beweglichkeit neu erleben	Die Spiralübungen des Qi Gong werden mit gefühlvoller Anspannung ausgeführt – sie aktivieren und kräftigen dadurch unseren Körper und Bewegungsapparat und helfen uns dabei, entspannt und durchlässig zu werden.
20:00 – 21:30	Kerstin Feda	Power für die Nebennieren – Stress begegnen und Resilienz stärken	Stress ist als Phänomen unserer Zeit in der modernen Gesellschaft die Hauptursache sehr viele Symptome, aus denen sich Krankheiten entwickeln können. Die Nebennieren als Stresshormonproduzenten erschöpfen sich, wir fühlen uns ausgebrannt. Mit dieser Yogapraxis wirken wir dem Stress entgegen und unterstützen unsere Nebennieren. Die abschließende Meditation gegen Erschöpfung und Ausgebranntsein kann in den Alltag integriert werden – Hilfe zur Selbsthilfe.
20:00 – 21:30	Angelica Schönherz	Poesie des Augenblicks: Poetisches Schreiben entdecken	Poetisch schreiben können nicht nur talentierte Dichter:innen! Vergessen Sie, was in der Schule gelehrt wurde! Entdecken Sie spielerisch die Poesie und lernen Sie Ausdrucks- und Variationsmöglichkeiten der Sprache kennen – sinnlich, achtsam und erhellend!
20:00 – 21:30	Dani Hornsteiner	Schwingung & Stille: Meditative Klangreise	Begleitet von verschiedenen Instrumenten wie Handpan, Ocean Drum, Indianerflöte und einigen mehr tauchen wir ein in die Welt der Klänge und lassen uns entführen auf eine wundervolle Reise. Auf Wunsch können verschiedene naturreine Öle die Klangreise begleiten.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ