

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 09. März. 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
07:30-09:00	Birgit Jaeckel	Wake up, Balance & Flow	Yoga Balance, Natural Mobility, Animal Flow, Zen-Kampfkunst – erden, die Balance herausfordern, kraftvolle Geschmeidigkeit im Spiel verschiedener Systeme trainieren. Dabei stärken wir unseren wachen Geist, Fokus, Gelassenheit und Sinnlichkeit. Hinweis: Stabile Hangelenke und Schultern mitbringen.
07:30-09:00	Marion Büchner	Yoga & Ayurveda – das Wissen vom Leben	Ayurveda ist die älteste Naturheilmedizin der Welt – die Grundlage der individuellen Heilkunde bilden die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha. Im Workshop erfahren wir Theorie und Praxis der Doshas, Ernährungstipps und allgemeine Tipps zur Yoga-Praxis anhand der ayurvedischen Konstitutionstypen.
07:30-09:00	Dani Hornsteiner	Sanft erwachen: Morgenyoga für einen achtsamen Start	In fließenden kleinen Übungen wecken wir unseren Körper sanft auf. Indem wir ihm Zeit geben, ganz wach zu werden, geht er mit mehr Leichtigkeit und Entspanntheit in den Tag – so können wir unsere Kräfte bündeln und über den Tag nutzen.
07:30-09:00	Angelica Schönherz & Kerstin Pinger	Poemyoga	Poesie und Yoga bilden für die beiden Programmleiterinnen eine echte Herzengemeinschaft. Yoga bereitet den Teppich für mehr Kreativität und Intuition vor und Poesie ist das, was trägt und das Leben bereichert. Angelica zeigt, die vielen Ausdrucksmöglichkeiten der Sprache zu nutzen, um Worte für Gedanken, Sichtweisen und Lebens-themen zu finden. Pranayama und Yoga unterstützen, in den kreativen Schreibfluss zu kommen.
10:00-11:30	Birgit Jaeckel	Stille & Präsenz mit Meditation und Zen-Qi Gong	Präsent 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.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 09. März. 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
10:00-11:30	Dani Hornsteiner	Yoga für mehr Beweglichkeit	Durch diese Yogapraxis stärken wir unsere Beweglichkeit in Körper und Geist. Die Mobilisation unserer Gelenke und fließende, kleine Yogaeinheiten geben dem Körper die Möglichkeit, sich nach und nach zu öffnen. Atemübungen und Meditation unterstützen uns dabei.
10:00-11:30	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.
10:00-11:30	Kerstin Feda	Kraft und Erdung: Der Nabelpunkt als Energiequelle	Dem Nabelpunkt entspringen laut alten Texten 72 000 Nadis, feinste Energiekanälchen, die unsere innere Kraftquelle spürbar machen. Die Übungsreihe für Yoga-Geübte wirkt sich positiv auf unsere Ausdauer, Willensstärke und Vitalität aus.
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	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!
11:45-13:15	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.
11:45-13:15	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.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 09. März. 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
11:45-13:15	Dani Hornsteiner	Mantra und Meditation	Wir singen gemeinsam einfache Mantras und erleben ihre tiefe Wirkung auf unseren Geist in anschließender Meditation. Die Mantra Rezitation ist eine uralte Technik des Yoga, um den Geist zu beruhigen und auszurichten. Freude macht sich breit.
11:45-13:15	Marion Büchner	Chakra Yoga: Verbindung zur Lebensfreude über das Sakralchakra	Die aktivierende Praxis stärkt Selbstvertrauen & Zufriedenheit. Wir laden die Lebensfreude ein und spüren voller Dankbarkeit die „kleinen Geschenke“, die wir jeden Tag erhalten. Positive Gedanken formen unser Leben, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit.
11:45-13:15	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.
15:00-16:30	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.
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	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.
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.

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ

KLEEBAUER YOGA FESTIVAL

Sonntag, 09. März. 2024

Uhrzeit	Workshopleiter:in	Workshop	Inhalt
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 kennenlernen.
16:45-18:15	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.
16:45-18:15	Armin Fischwenger	Taiji-Qi Gong: Sanfte Energie für Körper und Geist	Ausgewählte Bewegungen einer Taiji-Form können als stille Qi Gong Übung, als bewegte Übung am Stand oder mit Schritten geübt werden. Sie genießen die Wiederholbarkeit des Taiji, die Beschäftigung mit dem Atmung und die für das Taiji Quan typische geistige Fokussierung.
16:45-18:15	Kerstin Feda	Power für die Nebennieren – Stress begegnen und Resilienz stärken	Stress ist als Phänomen unserer Zeit in der modernen Gesellschaft die Hauptursache sehr vieler 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..
18:00-18:30	Alle Programmleiter:innen		Abschluss des Kleebauer Yoga Festivals

Yoga

Qi Gong, TCM

Pilates

Meditation, Achtsamkeit, MBSR

Kreativ