

Yoga-Wochenende im Mühlviertel

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Das Kleebauer Hof Retreat Center ist direkt am Granitpilgerweg im Mühlviertler Hügelland gelegen in absoluter Alleinlage. Den 800-Jahre alten Vierkanthof umgibt ein eigener Wald, in dem Sie die japanische Methode des Waldbadens kennenlernen. Unter den Blättern der Bäume öffnen sich Ihre Sinne. Mit einer Meditation oder einem Ritual am Abend kommen Ihre Gedanken zu Ruhe.

Morgens und am späten Nachmittag können Sie Ihrem Körper und Geist Gutes tun und im Yogaraum, am Naturbadeteich oder auf einer Waldlichtung Yoga praktizieren. Oder auch einfach nur genießen – wie etwa in der Zirbenholz-Sauna. Eine entspannte und zugleich aktive Auszeit zwischen Donau und Böhmerwald.

Das Wochenendprogramm sieht wie folgt aus:

Anreisetag

Anreise	ab 15.00 h möglich
Yoga Nachmittagseinheit	16.30 h (90 Minuten)
Abendessen	18.00 Uhr bzw. 18:30 h (abhängig von der Jahreszeit)

Ganzer Aufenthaltstag bzw. ganze Aufenthaltstage

Yoga Morgeneinheit	07.30 h (90 Minuten)
anschließend Frühstück	
Suppe & Aufstriche/Kuchen	14.00 h
Yoga Nachmittagseinheit	16.30 h (90 Minuten)
Abendessen	18.00 Uhr bzw. 18:30 h (abhängig von der Jahreszeit)

An einem Ihrer Aufenthaltstage findet meist im Laufe des Vormittags Waldbaden statt. An einem der Abende gibt es abends eine Meditation oder ein Ritual. Die genauen Zeiten erfahren Sie vor Ort.

Abreisetag

Yoga Morgeneinheit	07.30 h (90 Minuten)
anschließend Frühstück	
Abreise	

Programm- und Zeitänderungen werden vor Ort bekannt gegeben.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung

Wanderkleidung und festes Schuhwerk

Im Sommer - und auch im Winter - eventuell Badekleidung für den Naturteich 😊

Yogamatten, Meditationskissen und Yogaequipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.