m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

Yoga & Klarheit –
raus aus dem Gedankenkarussell

06. – 09. Dezember 2026
Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Wenn der Geist unruhig wird und Gedanken sich ständig wiederholen, entsteht oft das Gefühl, von sich selbst entfernt zu sein. Dieses Retreat lädt dich ein, innezuhalten und dich wieder mit dem zu verbinden, was in dir ruhig, klar und unveränderlich ist.

Inspiriert von der Vedanta-Philosophie erforschen wir die Frage, wer wir jenseits von Gedanken, Rollen und äußeren Umständen sind. Durch achtsame Bewegung, bewussten Atem und stille Momente entsteht Raum, um diese innere Dimension direkt zu erfahren – nicht als Konzept, sondern als lebendige Erfahrung.

Die Yogapraxis wechselt zwischen dynamischen Sequenzen und ruhigen Einheiten. Sie unterstützt dich dabei, Spannungen zu lösen, den Körper zu öffnen und den Geist zu klären. Meditation und geführte Impulse helfen dir, Abstand zu inneren Mustern zu gewinnen und dich tiefer wahrzunehmen.

Dabei geht es nicht darum, etwas zu erreichen oder zu verbessern, sondern darum, das zu erkennen, was bereits da ist: Präsenz, Weite und Bewusstheit.

Eingebettet in die Stille der Natur entsteht ein Raum, in dem du loslassen kannst – und gleichzeitig mehr bei dir ankommst.

Was Sie sich aus dem Retreat mitnehmen

- Mentale Klarheit durch gezielte Achtsamkeit und Reflexion
- Neue Sichtweisen durch das Lösen blockierender Gedanken
- Gestärkte Körperwahrnehmung und emotionale Balance
- Impulse für nachhaltige Veränderung im Alltag

Programmverlauf

06. Dezember 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h – 18.00 h	erste Programmeinheit
18.00 h	Abendessen

m: office@indigourlaub.com
w: www.indigourlaub.com

07. und 08. Dezember 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

09. Dezember 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung
feste Schuhe für Spaziergänge und Wanderungen in der Natur rund um den Kleebauer Hof
Journalingheft und Lieblingsstift

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