

## *Heilende Bewegungen:*

# *Tibetisches Yoga für innere Ruhe*

**30. September – 04. Oktober 2026**

**Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel**

Lu Jong, das Tibetische Heilyoga, ist eine jahrhundertealte Bewegungslehre, die auf dem Wissen der tibetischen Medizin beruht. Durch sanfte, fließende Bewegungen in Kombination mit bewusstem Atem und innerer Ausrichtung werden Energiekanäle geöffnet und Selbstheilungskräfte aktiviert. Sabine Maierhofer vermittelt diese Praxis mit großer Achtsamkeit und Tiefe – inspiriert von Tulku Lobsang Rinpoche, der die Übungen für den modernen Menschen zugänglich gemacht hat. Ihr umfangreiches Wissen hat sich Sabine neben Aus- und Weiterbildungen in tibetischem Yoga und tibetischer Medizin bei vielen Auslandsaufenthalten aufgebaut. Durch das Anthropologiestudium und das Wirken in Kultureinrichtungen fließen viele Einflüsse in ihr sehr offenes, ganzheitliches Weltbild ein.

Beim Lu Jong-Retreat reichen die Inhalte von den Fünf-Elemente-Übungen bis zu Sequenzen für die fünf Vitalorgane und die sechs geistigen Zustände. Auch Themen wie Schlaflosigkeit und Müdigkeit werden gezielt mit passenden Bewegungen aufgegriffen.

Das Besondere: Die Übungen können ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden, sogar im Sitzen auf einem Stuhl.

Ein weiterer Fokus liegt auf der Vermittlung von Grundlagen der tibetischen Medizin sowie Verhaltens- und Ernährungsempfehlungen, die in Bezug zur jeweiligen Jahreszeit stehen. Elemente aus dem Vajrayana Buddhismus und der Bön-Tradition vertiefen das Verständnis für die Wirkung der Praxis auf Körper und Geist. Impulse aus der tibetischen Medizin für Selbstfürsorge vermitteln, wie Sie auch in emotional stürmischen Zeiten innerlich ruhig bleiben.

Neben dem praktischen Teil bleibt Raum für Reflexion und Austausch. Ergänzt wird das Programm durch tägliche Spaziergänge in der umliegenden Natur, die helfen, das Erlebte zu integrieren und eine tiefe Verbindung zur Umgebung zu spüren. Die Inhalte sind praxisnah gestaltet, sodass Sie Übungssequenzen mit nach Hause nehmen können – für mehr Energie, Klarheit und Ausgeglichenheit im Alltag. Der Kleebauer Hof bietet dafür einen wohlthuenden Rahmen.

### Programmverlauf

#### **30. September 2026**

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

**01. - 03. Oktober 2026**

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h - 15.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

**04. Oktober 2026**

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

*Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!*

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung  
eventuell Wanderkleidung für Wanderungen und Spaziergänge

Yogamatten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.