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

Detailprogramm Offline im Hügelland: Yoga, Klang und Kreatives

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Kennen Sie das? Der Körper will längst Pause, aber der Kopf läuft noch auf Hochtouren. Genau dafür sind diese Tage gedacht. Von Sonntag bis Mittwoch oder Donnerstag bekommt Ihr Alltag einen ruhigen, klaren Rhythmus: Yoga am Morgen, nach dem Frühstück ein Workshop, am späten Nachmittag wieder Yoga. Was dazwischen passiert, entscheiden Sie selbst.

Die Yogaeinheiten gehören zum offenen Programm am Kleebauer Hof und dauern jeweils 90 Minuten. Vorkenntnisse brauchen Sie keine – Einsteiger:innen sind genauso willkommen wie Geübte. Morgens wecken Sie den Körper sanft auf, am späten Nachmittag lassen Sie den Tag auf der Matte ausklingen.

Und was bringt das? Bewegung, die dehnt und kräftigt, und ein Atem, der langsamer wird. Oft wird dabei das Gedankenkarussell leiser und der Rücken lockerer. Yoga kann helfen, gelassener mit Stress umzugehen – und ein paar Übungen nehmen Sie als kleine Routine mit nach Hause.

Bei den Workshops kommen Hände und Ohren dran. Sie sind bewusst analog: kein Bildschirm, kein Leistungsdruck, nur Sie und das, was gerade vor Ihnen liegt.
Draußen färbt sich im Herbst der Wald, im Winter liegt vielleicht Schnee auf den Feldern. Schneeschuhe leihen Sie kostenlos am Hof, die Mühltalrunde führt direkt am Haus vorbei. Danach wartet die Zirbenholzsauna, abends die Gaststube. Die Auszeit passt für alle, die kurz raus wollen, ohne gleich eine ganze Woche zu planen – allein, zu zweit oder mit Freund:innen.

Am Anreisetag sind die Zimmer ab 15.00 h beziehbar.
Es kann an der Yoga Nachmittagseinheit um 16:30 Uhr teilgenommen werden.
Am Abreisetag ist die Yoga Morgeneinheit noch im Preis inkludiert. Die Zimmer stehen bis 11.00 Uhr zur Verfügung.

<u>Folgende Workshops werden angeboten:</u>

Montag – Basteln mit Naturmaterialien (90 Minuten, mit Saskia)
Was draußen sonst achtlos liegen bleibt, bekommt hier eine zweite Chance. Mit Saskia lassen Sie die Hände machen, während der Kopf endlich mal Pause hat. Es geht nicht um perfekte Ergebnisse, sondern ums Tun: Material fühlen, ausprobieren, verwerfen, neu anfangen. Und am Ende halten Sie etwas in der Hand, das es so nur einmal gibt. Sie bemalen Steine oder basteln ihr eigenes Mobile mit Schätzen aus dem Wald.

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

Dienstag – Klangbad oder Klangschalenmeditation (90 Minuten, mit Nadine)
Sie machen es sich auf der Matte bequem, schließen die Augen – und Nadine bringt die Klangschalen zum Schwingen. Die Töne breiten sich im Raum aus, manche hören Sie, manche spüren Sie eher im Körper. Mehr müssen Sie nicht tun. Für viele ist das die einfachste Form von Meditation: Der Klang gibt dem Kopf etwas, woran er sich festhalten kann, und plötzlich wird es innen ruhiger. Der restliche Tag fühlt sich danach oft ein bisschen weiter an.

Mittwoch – Brotbacken (90 Minuten, mit Julia) · inklusive bei 4 Nächten
Mehl an den Händen, Teig, der unter den Fingern nachgibt, und dieser Duft, wenn das Brot aus dem Ofen kommt. Mit Julia lernen Sie, wie aus wenigen Zutaten ein Brot entsteht, und merken nebenbei, wie gut es tut, etwas nicht zu beschleunigen. Teig braucht Zeit – und Sie dürfen sie sich auch nehmen. Ein Workshop zum Anfassen – und vielleicht der Anfang Ihrer eigenen Sonntagsroutine.

Bei 3 Nächten sind zwei Workshops inklusive, den dritten können Sie für € 25,– dazubuchen.
Bei 4 Nächten Aufenthalt sind alle drei Workshops dabei.

<u>Programmablauf:</u>

Sonntag

ab 15.00 h	Anreise
16.30 h – 18.00 h	Yoga Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

Montag

07.30 – 09.00 h	Yoga Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
11.00 h	Workshop „Basteln mit Naturmaterialien“ mit Saskia
14.00 h	Suppe & Aufstriche
16.30 – 18.00 h	Yoga Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

Dienstag

07.30 – 09.00 h	Yoga Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
11.00 h	Klangbad oder Klangschalenmeditation mit Nadine
14.00 h	Suppe & Aufstriche
16.30 – 18.00 h	Yoga Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

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

Mittwoch

07.30 – 09.00 h	Yoga Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
11.00 h	Workshop „Brotbacken“ mit Julia – bei 4 Nächten Aufenthalt inkludiert; sonst gegen Aufpreis
14.00 h	Suppe & Aufstriche
16.30 – 18.00 h	Yoga Nachmittagseinheit
18.00 h	Abendessen

Donnerstag

07.30 – 09.00 h	Yoga Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise oder Verlängerung	

Programmänderungen vorbehalten.

Das Programm beginnt mit der Yoga Nachmittagseinheit am Anreisetag und endet mit der Yogaeinheit am Morgen und dem Frühstück am Abreisetag.

Yogamatten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.