

## *Yoga-Wochenende mit Ayurveda-Impuls*

**02. – 05. Juli 2026**

**16. – 19. Juli 2026**

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

Das Kleebauer Hof Retreat Center in Alleinlage im Mühlviertel bietet mit Wäldern, Wiesen und weitem Blick über die Hügellandschaft den idealen Ort für eine nachhaltige Sommerauszeit. Der Naturbadeteich, gemütliche Plätze rund um die Feuerschale und die vegetarisch-vegane Küche schaffen eine Atmosphäre, in der Entschleunigung ganz selbstverständlich wird.

Dieses Wochenende verbindet achtsame Yogapraxis mit einem einzelnen, inspirierenden Ayurveda Vortrag. In den Yogaeinheiten am Morgen und Nachmittag stärken Sie Beweglichkeit, Balance und Körperbewusstsein. Fließende Bewegungen, bewusste Atemübungen und Meditation helfen dabei, innere Ruhe entstehen zu lassen und neue Energie zu sammeln. Gerade im Sommer lädt die helle, leichte Jahreszeit dazu ein, Ballast loszulassen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Der Ayurveda Vortrag ergänzt das Wochenende mit alltagstauglichen Impulsen aus der traditionellen indischen Gesundheitslehre. Sie erhalten einen verständlichen Einblick in ayurvedische Konstitutionstypen, saisonale Ernährung und kleine Rituale für mehr Wohlbefinden im Alltag. Der Fokus liegt bewusst auf einem kompakten Vortrag als inspirierende Ergänzung zum Yoga-Wochenende – nicht auf einem umfassenden Ayurveda-Retreat.

Zwischen den Programmeinheiten bleibt Zeit, die Natur rund um den Hof zu genießen. Vielleicht unternehmen Sie einen Spaziergang durch die Wälder, entspannen am Naturbadeteich oder gönnen sich ruhige Momente in der Sauna. Die entspannte Atmosphäre des Hauses lädt dazu ein, digitale Pausen einzulegen und den Sommer bewusst wahrzunehmen.

Das Wochenende eignet sich sowohl für Yoga-Einsteiger:innen als auch für erfahrene Praktizierende, die sich eine kurze, achtsame Sommerpause mit sanften Yogaeinheiten und einem inspirierenden Ayurveda Impuls wünschen.

**Das Wochenendprogramm sieht wie folgt aus:**

### **Anreisetag**

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| Anreise                 | ab 15.00 h möglich   |
| Yoga Nachmittagseinheit | 16.30 h (90 Minuten) |
| Abendessen              | 18.30 h              |

### **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 18.30 h

Am Freitag Abend können Sie an einer Meditation oder an einem Ritual teilnehmen.  
Am Samstag findet im Laufe des Tages der Ayurveda-Vortrag (90 Minuten) statt.  
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  
Eventuell Wanderkleidung und festes Schuhwerk  
Eventuell Badekleidung für den Naturteich 😊

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