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

Yoga im Advent –
Ein Wochenende in Winterstille

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Draußen liegt die Landschaft still und weit. Vielleicht glitzert der erste Schnee in der Morgensonne, vielleicht hüllt Nebel die Hügel in sanfte Weichheit. Drinnen entsteht ein Raum der Wärme – getragen von Kerzenlicht, achtsamer Bewegung und einer Atmosphäre, in der Sie einfach sein dürfen.

Die Yogaeinheiten sind ruhig, erdend und wohltuend. Sie helfen Ihnen, Spannungen loszulassen, den Atem zu vertiefen und Schritt für Schritt in einen Zustand innerer Ruhe zu finden. Gerade im Advent – oft geprägt von Tempo und Erwartungen – entsteht hier ein bewusster Gegenpol: Langsamkeit, Achtsamkeit und echtes Innehalten.

Jedes Wochenende trägt dabei eine eigene, besondere Note:

Beim Papierschöpfen am 28. November gestalten Sie mit Ihren Händen etwas Bleibendes – still, kreativ und ganz im Moment.

Das Schwerpunktthema Räuchern und Rauhnächte am 5. Dezember, am 7. Dezember und am 12. Dezember öffnet einen Raum für altes Wissen, Rituale und bewusstes Loslassen.

Die Arbeit mit Aromen am 19. Dezember spricht Ihre Sinne an, wirkt ausgleichend und begleitet Sie sanft durch die Praxis.

Jeweils am Freitagabend werden Sie von einer sanften **Candle Light Meditation** empfangen. Im warmen Schein der Kerzen entsteht eine besonders ruhige, fast magische Atmosphäre, die Sie einlädt, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz im Moment anzukommen. In der Stille des Abends richtet sich Ihre Aufmerksamkeit nach innen – begleitet vom ruhigen Atem und dem Gefühl, einfach da sein zu dürfen.

Zwischen den einzelnen Programmeinheiten bleibt Zeit für Spaziergänge durch die winterliche Natur, für Rückzug – oder für das, was oft ganz von selbst entsteht: echte Begegnung. In der Gruppe wächst ein Gefühl von Verbundenheit, getragen von gemeinsamen Erfahrungen, stillen Momenten und inspirierendem Austausch.

So wird dieses Wochenende mehr als eine Auszeit. Es wird zu einem Innehalten im richtigen Moment – leise, nährend und wohltuend.

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

Das Wochenendprogramm sieht wie folgt aus:

Anreisetag

Anreise	ab 15.00 h Zimmerbezug möglich
Yoga Nachmittagseinheit	16.30 h (90 Minuten)
Abendessen	18.00 Uhr

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

Abreisetag

Yoga Morgeneinheit	07.30 h (90 Minuten)
anschließend Frühstück	
Abreise	

Zusätzliche Workshops, jeweils 120 Minuten, je nach gebuchtem Wochenende:

28. November	Papierschöpfen
05. Dezember	Räuchern und Rauhnächte
07. Dezember	Räuchern und Rauhnächte
12. Dezember	Räuchern und Rauhnächte
19. Dezember	Arbeit mit Aromen

Jeweils Freitags nach dem Abendessen Candle light Meditation

Programm- und Zeitänderungen werden vor Ort bekannt gegeben.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung
Eventuell Wanderkleidung und festes Schuhwerk

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