

In deiner Kraft – Kundalini Yoga für Frauen

30. August – 06. September 2026

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Tauchen Sie ein in eine kraftvolle Auszeit, die ganz Ihnen und Ihrer weiblichen Energie gewidmet ist. Inmitten von Wiesen, Wäldern und dem Weitblick des Mühlviertels bietet das Kleebauer Hof Retreat Center den idealen Rahmen für Rückzug, Regeneration und Neubeginn.

Dieses Programm richtet sich an Frauen, die sich eine bewusste Pause vom Alltag schenken möchten – um Körper, Geist und Hormonsystem wieder in Balance zu bringen. Im Fokus steht Kundalini Yoga mit speziell auf Frauen abgestimmten Übungsreihen (Kriyas), ergänzt durch Impulse aus dem Hormonyoga, sanftes Qi Gong, Atemtechniken und tief nährenden Ruhephasen.

Ein besonderes Highlight: Pro Aufenthalt genießen Sie eine ayurvedische Abhyanga – eine wohltuende Ganzkörpermassage (1 h), die das Nervensystem beruhigt, den Lymphfluss anregt und Ihre Selbstheilungskräfte stärkt.

Zwischen den Einheiten bleibt viel Zeit zum Durchatmen: Spüren Sie die Ruhe beim Blick über die sanften Hügel, erfrischen Sie sich im Naturbadeteich und genießen Sie die vegetarisch-vegane Küche, die Körper und Seele nährt.

Was Sie erwartet:

- Täglich Kundalini Yoga mit Fokus auf Frauen-Kriyas
- Impulse aus dem Hormonyoga zur Unterstützung des hormonellen Gleichgewichts
- Atemübungen zur Stressregulation, Erdung und Vitalisierung
- Sanfte Qi-Gong-Einheiten mit weiblichem Fokus (optional)
- 1 ayurvedische Abhyanga-Massage während des Aufenthalts
- Zeit für Rückzug, Natur und Stille

Diese Tage laden ein, loszulassen, aufzutanken und sich selbst mit neuer Klarheit und Verbundenheit zu begegnen. Für Frauen jeden Alters geeignet – ob als hormonelle Stärkung, Begleitung durch Übergangsphasen oder einfach als Zeit für sich selbst. Kraftquelle Frau – mit bewusster Bewegung, tiefer Atmung und achtsamer Berührung.

Programmverlauf gesamte Woche

30. August 2026

ab 15.00 h	Beziehen des Zimmers möglich
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

31. August – 06. September 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Mittagessen mit Salaten und Suppe
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

07. September 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Programmverlauf verkürzt

Anreisetag 30. August oder 03. September 2026

ab 15.00 h	Beziehen des Zimmers möglich
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
anschließend	Abendessen

Zwischentage

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Mittagessen mit Salaten und Suppe
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

Abreisetag 03. September oder 06. September 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung,
eventuell festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung für Spaziergänge und
Wanderungen in der wundervollen Natur rund um den Kleebauer Hof

Yogamatten, Sitzkissen,... sind vorhanden, können aber gerne auch mitgebracht werden.