

Kundalini Yoga und die Energie des Mai

30. April – 03. Mai 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

In vielen Kulturkreisen wird dem Mai eine besondere Energie zugeschrieben. Der Frühling ist in voller Blüte und wandelt Richtung Sommer. Der 1. Mai wird im keltischen Kalender als „Beltane“ bezeichnet, der Sommerbeginn. Beltane steht also für Sommerbeginn, Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Wir verbinden uns mit dieser besonderen Energie und feiern mit Übungen aus dem Kundalini Yoga sowie Ritualen rund um das Beltane-Fest das Leben in all seiner Tiefe.

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht“ stellte schließlich auch schon Yogi Bhajan, Gründer des Kundalini Yoga fest.

Bei den Yogaeinheiten lernen wir das Loslassen von störenden Gedanken und Ballast – somit ist der Weg frei, die eigene Kraft und Intuition zu spüren.

Wir verbinden uns auch mit der Kraft der Natur: mit aktivierenden Übungen, einem Feuerritual und speziellen Meditationen aus dem Schamanismus verbinden wir uns mit unserer inneren Wahrheit.

Programmverlauf

30. April 2026

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

01. und 02. Mai 2026

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

03. Mai 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück und Abreise

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Yogakleidung
festes Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge
EINEN Kraftstein/Kristall (zb Amethyst, Bergkristall, etc.)
Stumpfenkerze in einer Farbe deiner Wahl
eventuell Badekleidung für den Naturbadeteich

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