

Women Health Retreat – Luna Yoga® und Hara Shiatsu

19. – 22. Juli 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Wenn die Landschaft zur Ruhe einlädt und der Sommer seine volle Kraft entfaltet, entsteht ein geschützter Raum für tiefe Regeneration – ganz besonders für Frauen. Das Women-Health-Retreat am Kleebauer Hof Retreat Center im Mühlviertel schenkt Zeit für Rückzug, Stärkung und eine bewusste Verbindung mit dem eigenen Körper.

Romana Steinhuber begleitet seit vielen Jahren Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen. Ihre besondere Kompetenz liegt in der fein abgestimmten Verbindung von Luna Yoga® – einer sanften, zyklusorientierten Form der Körperarbeit – und Shiatsu, der japanischen Druckpunktmassage entlang der Meridiane. Im Zusammenspiel fördern diese Methoden die Selbstregulation, lösen Spannungen und bringen das Energiesystem wieder in Balance. Die Tage beginnen mit achtsamer Bewegung, bewusster Atmung und fließenden Luna-Yoga-Tänzen, die Wärme, Weichheit und innere Stabilität entstehen lassen. In ruhigeren Sequenzen lädt Shiatsu dazu ein, nach innen zu spüren und tief zu entspannen. Dazwischen bleibt viel Raum für Austausch, Stille oder Spaziergänge durch die sanfte Hügellandschaft rund um den Kleebauer Hof – im Grün des Mühlviertels, begleitet von Weite und Naturverbundenheit.

Ihr Mehrwert durch Luna Yoga® im Women-Health-Retreat

Ein vertieftes Körper- und Beckenbewusstsein:

Luna Yoga® richtet den Fokus gezielt auf die Beckenregion, die weibliche Mitte und die Geschmeidigkeit der Gelenke. Dadurch werden Beweglichkeit, Kraft und ein lebendiges Körpergefühl gefördert.

Den eigenen Rhythmus besser wahrnehmen:

Der Mond – „Luna“ – steht für Wandel und Zyklen. Die Praxis unterstützt Sie dabei, Körpersignale, Emotionen und Zyklusphasen bewusster wahrzunehmen und liebevoll darauf einzugehen.

Stärkung der hormonellen Balance und des Wohlbefindens:

Spezielle Übungen, Atemtechniken und sanfte Bewegungsabfolgen können regulierend auf den Hormonhaushalt wirken und bei Zyklusbeschwerden, hormonellen Schwankungen oder in den Wechseljahren unterstützen.

Einige Tage bewusster Selbstfürsorge:

Luna Yoga® verbindet sanfte Bewegung mit Meditation und Entspannung. Der Rückzug in die ruhige Atmosphäre des Kleebauer Hofes bietet ideale Bedingungen, um Stress loszulassen und neue Energie zu sammeln.

Programmverlauf

19. Juli 2026

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

20. und 21. Juli 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe und Aufstriche
16.00 h - 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

22. Juli 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung
Trockenbürste
Zungenschaber

festes Schuhwerk für Wanderungen bzw. Spaziergänge
eventuell schon Badekleidung für den Naturbadeteich

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