

Getanzte Lebensfreude

29. März – 01. April 2026

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Erleben Sie mit Nia pure Lebensfreude durch Bewegung und Tanz, die Körper und Geist in Harmonie bringen. In täglichen Einheiten von jeweils 120 Minuten widmen wir uns „organischen und natürlichen Bewegungen“, um Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig zu fördern. Diese besondere Form der Bewegung verbindet Elemente aus Tanz und Kampfkunst und ermöglicht es, den eigenen Körper intensiv zu spüren und in seiner Einzigartigkeit zu erleben. Lassen Sie sich von der Freude an der Bewegung inspirieren und nehmen Sie wertvolle Impulse für Ihren Alltag mit.

Tanz ist ein wunderbarer Weg, um in Verbindung mit der eigenen Lebensenergie zu treten. In diesem Retreat begleiten rhythmische Sequenzen, achtsame Körperarbeit und natürliche Bewegungsabläufe durch die Retreat-Tage. Die Nia-Methode vereint Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Körpertherapie – eine inspirierende Kombination, um die Frühlingstage bewusst und freudvoll zu gestalten.

Die täglichen Einheiten schaffen einen Raum, in dem Sie in Ihrem eigenen Tempo ankommen dürfen. Weiche, organische Bewegungen lösen Verspannungen, stärken das Körperbewusstsein und schenken Klarheit. Ergänzend fließen Formate wie „Moving to Heal“ oder „5 Stages“ ein, die besonders sanft und regenerierend wirken.

Der Kleebauer Hof bietet eine Atmosphäre der Entschleunigung: Stille, klare Luft, weite Felder und wunderschöne Rückzugsorte. Zwischen den Tanzsessions bleibt Zeit für Spaziergänge durch die Mühlviertler Landschaft, Saunagänge oder einfach Ruhe zum Nachspüren.

Dieses Retreat lädt dazu ein, mit geschärfter Wahrnehmung, innerer Stärke und lebendigem Herzen ins Frühjahr zu starten – tanzend, lächelnd und voller Lebensfreude.

Ihr nachhaltiger Nutzen aus dem Lebensfreude-Retreat:

- Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Entwicklung eines neuen, liebevollen Körpergefühls
- Gewinn an mentaler Klarheit und emotionaler Leichtigkeit
- Vertieftes Verständnis, wie Bewegung als Ressource für Alltag, Wohlbefinden und Stressabbau genutzt werden kann
- Nachhaltige Impulse, um Freude, Energie und innere Balance auch nach dem Retreat lebendig zu halten

Programmverlauf

29. März 2026

ab 15.00 h
16.00 h - 18.00 h
anschließend

Beziehen des Zimmers möglich
erste Programmeinheit
Abendessen

30. und 31. März 2026

07.30 h - 09.30 h
anschließend
14.00 h
16.00 h - 18.00 h
anschließend

Morgeneinheit
Frühstück
Mittagessen mit Salaten und Suppe
Nachmittagseinheit
Abendessen

01. April 2026

07.30 h - 09.30 h
anschließend

Morgeneinheit
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