

## Yoga-Wochenende mit Klang im Mühlviertel

16. – 19. Juli 2026

23. – 26. Juli 2026

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Der Sommer im Mühlviertel lädt dazu ein, innezuhalten und die eigene Wahrnehmung zu verfeinern. Eingebettet in die ruhige Alleinlage des Kleebauer Hofes entfaltet sich ein Wochenende, das Yoga und Klang auf sanfte Weise miteinander verbindet. Weitblick, Natur und Rückzugsmöglichkeiten schaffen eine Atmosphäre, in der Sie ganz bei sich ankommen können.

Die Yogaeinheiten strukturieren den Tag und führen Sie durch aktivierende sowie regenerierende Sequenzen. Am Morgen beleben fließende Bewegungen Ihren Körper, während ruhigere Einheiten am Nachmittag Raum für Entspannung und Integration schaffen. Atemübungen und Meditation unterstützen Sie dabei, den Geist zu klären und Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Ein besonderer Höhepunkt ist der 1,5-stündige Klang-Workshop. Sanfte Schwingungen von Klangschalen und Gongs breiten sich im Raum aus und laden Sie ein, loszulassen und einfach zu lauschen. Die Klänge wirken tief entspannend und können ein Gefühl von Weite und innerer Ruhe entstehen lassen – eine Erfahrung, die noch lange nachklingt.

Zwischen den Programmpunkten genießen Sie freie Zeit in der Natur: ein Spaziergang durch Wälder und Wiesen, ein erfrischender Moment am Naturbadeteich oder ein stiller Rückzug. Am Abend klingt der Tag in ruhiger Atmosphäre aus – getragen von der besonderen Stimmung dieses Ortes.

Die vegetarisch-vegane Küche begleitet Ihre Auszeit mit leichten, ausgewogenen Mahlzeiten und rundet das Wochenende genussvoll ab.

Dieses Programm richtet sich an alle, die Yoga mit der Erfahrung von Klang verbinden möchten – als Einladung, tiefer zu entspannen und bewusster zu spüren.

Das Wochenendprogramm sieht wie folgt aus:

### Anreisetag

Anreise	ab 15.00 h möglich
Yoga Nachmittagseinheit	16.30 h (90 Minuten)
Abendessen	18.30 h

### **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 18.30 h

Am Freitag Abend können Sie an einer Meditation oder an einem Ritual teilnehmen.  
Am Samstag findet im Laufe des Tages der Klangworkshop statt.  
Die genauen Zeiten erfahren Sie vor Ort.

### **Abreisetag**

Yoga Morgeneinheit 07.30 h (90 Minuten)  
anschließend Frühstück  
Abreise

*Programm- und Zeitänderungen werden vor Ort bekannt gegeben.*

### Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung  
Wanderkleidung und festes Schuhwerk  
Eventuell Badekleidung für den Naturteich 😊

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