

## Yoga-Wochenende mit Papierschöpfen

09. – 12. Juli 2026

Österreich – Mühlviertel – Kleebauer Hof Retreat Center

Im Juli zeigt sich das Mühlviertel von seiner besonders lebendigen Seite: sanfte Hügel, blühende Wiesen und lichte Wälder laden dazu ein, langsamer zu werden und bewusst wahrzunehmen. Der Kleebauer Hof in Alleinlage schafft dafür den idealen Rahmen – ein Ort, an dem Weitblick und Stille ganz selbstverständlich zusammenfinden.

Ihr Wochenende verbindet wohltuende Bewegung mit kreativem Ausdruck. In den Yogaeinheiten am Morgen und Nachmittag bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Fließende Sequenzen, bewusste Atmung und stille Meditationen unterstützen Sie dabei, Spannungen loszulassen und neue Energie zu schöpfen.

Ein besonderer Akzent dieses Programms ist der 1,5-stündige Workshop im Papierschöpfen. Mit den eigenen Händen gestalten Sie aus natürlichen Materialien feine Unikate – ein entschleunigender Prozess, der Ihre Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt lenkt. Das Arbeiten mit Wasser, Fasern und Struktur wirkt dabei fast meditativ und eröffnet neue Perspektiven auf Kreativität und Achtsamkeit.

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit für das, was gerade gut tut: ein Sprung in den Naturbadeteich, ein Spaziergang durch die Wälder oder einfach ein ruhiger Moment mit Blick über die Landschaft. Am Abend klingt der Tag in entspannter Atmosphäre aus – vielleicht bei einem Gespräch in der Runde oder still für sich.

Die vegetarisch-vegane Küche begleitet Sie dabei genussvoll durch den Tag und rundet Ihre Auszeit leicht und bekömmlich ab.

Dieses Wochenende richtet sich an alle, die Yoga mit kreativen Impulsen verbinden möchten – ganz ohne Vorkenntnisse, aber mit Offenheit für neue Erfahrungen.

**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 Workshop Papierschöpfen 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  
Schuhe und Kleidung, die auch eventuell nass werden darf fürs Papierschöpfen  
Eventuell Wanderkleidung und festes Schuhwerk  
Eventuell Badekleidung für den Naturteich 😊

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