

## Powerhouse Aktiv - Pilates für Körper & Geist

**23. – 28. August 2026**

**Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel**

Das Pilates-Programm im Kleebauer Hof Retreat Center im Mühlviertel bietet ein ganzheitliches Training zur Stärkung von Körper und Geist. Durch gezielte Übungen werden insbesondere die tief liegenden Muskeln gekräftigt, die für eine gesunde Körperhaltung und mehr Stabilität sorgen. Gleichzeitig fördern Dehnung und kontrollierte Bewegungen die Flexibilität und Bewegungskoordination.

Ein zentrales Element ist das Trainieren des „Powerhouses“, also der tiefen Rumpfmuskulatur, wodurch Kraft, Balance und Körperbewusstsein geschult werden. Die bewusste Atmung unterstützt die fließenden Bewegungen und trägt zur mentalen Entspannung bei. Pilates umfasst sowohl Mattenübungen („Pilates Matwork“) als auch stehende Übungen („Standing Pilates“), die Balance und Koordination verbessern.

Dieses ganzheitliche Training vereint Kraft, Stabilität, Dehnung und Achtsamkeit und bietet damit weit mehr als klassische Fitness – es hilft dabei, innere Ruhe zu finden und eine bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen.

Sie erleben Pilates als eine Methode, die sowohl physische als auch mentale Stärke fördert und sich positiv auf den Alltag auswirkt.

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um das Mühlviertel mit seinen Wäldern, Wiesen und Ausblicken zu erkunden. Oder auch einfach nur, um am Naturbadeteich die Seele baumeln zu lassen.

### Programmverlauf

#### **23. August 2026**

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

#### **24. und 25. August 2026**

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h - 15.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h – 18.00 h	Abendeinheit
18.30 h	Abendessen

#### **26. August 2026**

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

*Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!*

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung  
eventuell Wanderkleidung für Wanderungen und Spaziergänge

Yogamatten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.