

Luna Yoga® –

Weiblichkeit, Zyklen und der Mond

13. – 20. September 2026

verkürzt 13.-17. September oder 17.-20. September 2026

Österreich – Kleebauer Hof Retreat Center – Altenfelden/Mühlviertel

Ein großer Teil der Informationen, die wir zur Selbst-Heilung brauchen ist in unseren Muskeln und anderen Körperbereichen gespeichert.

Körper und Geist sind über das endokrine System, das Zentralnervensystem und das Immunsystem auf das engste miteinander verbunden. Die moderne Forschung bestätigt, was die alten Traditionen der Heilkunst seit jeher wussten: Körper, Seele und Geist sind eine Einheit.

Es ist eine tiefgreifende Erfahrung für uns Frauen, wenn wir unsere vergessenen Geschichten wieder in Besitz nehmen, indem wir uns mit unserem Körper und Themen wie Menstruation, Kindergebären, Wechseljahre und Göttinnen beschäftigen.

Wir versuchen bei diesem Retreat unsere Grenzen tiefer kennenzulernen, um nicht weiter einem nie zu erreichenden Frauenbild hinterher zu hecheln, das uns vorgesetzt wird. Darum ist es wichtig, die Intensität der Übungen selbst zu bestimmen und keine Energie von Konkurrenz aufkommen zu lassen.

Beweglicher sein, etwas bewirken, sich besser einschätzen, im eigenen Körper ankommen – durch das Praktizieren von Yoga wird der ganze Organismus über die Meridiane angeregt und revitalisiert und findet so zu mehr Gleichgewicht und Gesundheit.

- Tägliche Morgeneinheit von 2 Stunden und Abendeinheit von 1,5 Stunden
- Luna Yoga® Übungen sind einfach zu lernen und haben einen ausgleichenden Einfluss auf unser Hormonsystem
- Luna Yoga® Tänze dienen zur energetischen Versorgung des Beckens und der Beine
- Simple Behandlungsanwendungen aus dem Shiatsu, die wir uns gegenseitig schenken, können Teil einer Einheit sein

Luna Yoga®

Luna Yoga® ist eine von Frauen für Frauen entwickelte lustvolle Körperkunst und Heilweise. Basierend auf dem alten Wissen des Yoga und der Einheit von Körper, Geist & Seele besteht Luna Yoga® aus Körper- und Entspannungsübungen und Atemtechniken, sowie kraftvollen Tänzen. Genussvolle Bewegungen mit Leichtigkeit und Freude wecken die Lebenslust. Luna Yoga® lädt uns ein, den Weg nach innen zu gehen, Wünsche & Bedürfnisse wahrzunehmen, um somit immer mehr mit sich in Einklang zu kommen. (Adelheid Ohlig, Begründerin des Luna Yoga®)

Programmverlauf gesamte Woche

13. September 2026

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

14. – 19. September 2026

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

20. September 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Programmverlauf verkürzt

Anreisetag 13. oder 17. September 2026

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

Zwischentage

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

Abreisetag 17. oder 20. September 2026

07.30 h - 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung
Trockenbürste
Zungenschaber

Yogamatten sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.