



# YOGA- & WANDERN

## Kleebauerhof Retreat Center / Mühlviertel OÖ

### Do, 12. Juni bis So, 15. Juni 2025



Meine  
Yoga-Auszeit  
im malerischen  
Mühlviertel

### Yoga- & Wandern im Kleebauerhof Retreat Center im malerischen Mühlviertel

Der 800 Jahre Vierkanthof in Alleinlage mit Blick über die Hügellandschaft des Mühlviertels ist eingebettet eine der beliebtesten Wandergebenden Österreichs, mit vielen Krafplätzen und sanften Wanderwegen. Der traditionelle Vierkanthof verzaubert mit gemütlichem Innenhof, urigem Yogaraum, kleinem Saunabereich, und dem hauseigenen Naturbade-  
teich und bietet so den idealen Rahmen für eine besondere YOGA-Auszeit. Für das leibliche Wohl sorgt die vegetarisch-vergane  
Vollverpflegung: Frühstück bis 11 Uhr, Suppe und Aufstriche um 14 Uhr und am Abend ein vegetarisches & veganes Buffet.

Aus ayurvedischer Sicht geht mit Juni der Jahreskreis langsam in die Pitta-Phase des Jahres über. Das bedeutet das  
Feuerelement übernimmt die Regie. Das Yoga wird langsamer, fließender und ruhiger, um die Herausforderungen der  
heißen Jahreszeit auszugleichen. Gleichzeitig lädt die Natur zum Verweilen ein und dazu, dass wir so viel wie möglich  
Zeit im Freien verbringen. Die Tage sollen Dir neben einem tiefen Eintauchen in deine Yogapraxis, auch schöne Rituale in  
der Natur, Meditationen und Tipps für einen „coolen“ Sommer schenken.

### Programm Yoga- & Wandertage

- ☀ **Donnerstag ab 14 Uhr:** Check In Kleebauerhof  
Auftakt der Yogatage: 16 - 18 Uhr Yoga / Treffpunkt Rezeption
- ☀ **Freitag, 7:00 bis 9:00:** Aktivierende Yogaeinheit mit Ausrichtung auf den Tag  
nach dem Frühstück: Wanderung in der Umgebung vom Kleebauerhof  
**17:00 bis 19:00 Uhr:** regenerierendes Yin-Yoga und Meditation, Abendessen
- ☀ **Samstag, 7:00 bis 9:00:** Aktivierende Yogaeinheit mit Ausrichtung auf den Tag  
nach dem Frühstück: gemeinsame Wanderung am Chakren-Weg, Zeit für Wellness  
**17:00 bis 19:00 Uhr:** sanfte Vata-Sequenz, Yin-Yoga und Meditation, Abendessen  
nach dem Abendessen: gemeinsames Mantra-Singen und Meditation (nur wer Lust hat)
- ☀ **Sonntag, 7:00 bis 9:00:** Aktivierende Yogaeinheit und Abschlussritual,  
gemeinsames Frühstück und individuelle Abreise bis Mittag.

### Kostenübersicht für Deine Planung

3 Nächte vegetarisch&vergane Vollverpflegung (ab € 136,- / EZ Zuschlag € 20) = ca. **€ 408,-**  
Zimmer direkt im Hotel buchen unter dem Schlagwort: Yoga&Ayurveda mit Andrea Geir /Deadline Buchung: 12. April 2025  
6 Yogaeinheiten, Rituale, Wanderungen, Skript: **€ 240,-**  
Yogabeitrag bitte direkt überweisen: AT62 4501 0051 0000 0693 / Verwendungszwecks: YogaTage2025