



YOGA &

CLOWNERIE

Wesenufer

07. - 09. November 2025

mit Sigrid Kaltenböck & Ursula Schwarz

"Der Narr" ist keine neue Yoga-Position - er ist vielmehr eine innere Haltung. Die Clownin lehrt uns einen humorvollen Umgang mit uns selbst und den anderen - und dass wir uns selbst manchmal nicht so ernst nehmen dürfen. Darüber hinaus ist sie eine Meisterin der Achtsamkeit und des im Moment-seins - wie ein Kind erforscht sie die Welt und schafft Raum für alle Emotionen die gerade da sind.

In diesem bewussten Umgang mit uns selbst und unserer Umgebung, verbindet sich die Clownfigur in vielen Facetten mit der Yogapraxis.

Preis:

€ 345,- bis 30. Juni | € 395,- ab 1. Juli 2025

Hotel inkl. Frühstück | 3 Hauptmahlzeiten | Wellness :

€ 227 ,- pro Person im DZ | € 267 ,- im EZ

Ort:

Wesenufer | Hotel & Seminarkultur an der Donau

Anmeldung und weitere Informationen:

yoga.kaltenboeck@gmx.at | www.sigridkaltenboeck.at

info@ursulaschwarz.art | www.ursulaschwarz.art

Voraussichtliches Programm:

Fr, 7.11.

15:30 - 17:30 Uhr

Ins Spiel kommen & Yoga

19:00-20:30 Uhr

Clownerie

Sa, 8.11.

7:00-8:30 Uhr

Yoga

11:00 - 14:00 Uhr

Clownerie

15.30-17.15 Uhr

Yoga

So, 9.11.

7.00-8.30

Yoga

10.30 - 12:30Uhr

Clownerie & Abschluss



Humor als Ressource