



YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



- WAS** Yin Yoga
- WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerin
- WANN** Freitag, 31. Oktober 2025 bis Sonntag, 02. November 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



- WAS** Yin Yoga ist ein langsamer, meditativer Yoga-Stil mit einer starken Tiefenwirkung. Es ist das ergänzende Gegenstück zu den heute vorwiegend praktizierten dynamischen Yoga-Formen. Yin Yoga erzeugt einen Zustand von Weite und Leichtigkeit, es wirkt erfrischend, ausgleichend und beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Bei dieser Yoga-Form ist der Blick nach innen gerichtet.
- WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerin
- Zielpublikum
Frauen und Männer jeden Alters
- WANN** Freitag, 31. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 02. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn
- WIEVIEL** Kurs CHF 300
- WEITERES** Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!