

# YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



Begleitung

Bildung

**Besinnung**

## WAS

Ein langsamer, meditativer Yoga-Stil

## WER

Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga -Lehrerin

## WANN

Freitag, 16. Juni 2023, 16 Uhr bis Sonntag, 18. Juni 2023, 14 Uhr

Freitag, 10. Nov. 2023, 16 Uhr bis Sonntag, 12. Nov. 2023, 14 Uhr

Kosten: CHF 300

## WO

Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz

T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://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, 16. Juni 2023, 16 Uhr bis Sonntag, 18. Juni 2023, 14 Uhr oder Freitag, 10. November 2023, 16 Uhr bis Sonntag, 12. November 2023, 14 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 300

**WEITERES** Freitag, 16. Juni 2023, bis Sonntag, 18. Juni 2023:  
Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!