

YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



Begleitung

Bildung

Besinnung

WAS

Ein langsamer, meditativer Yoga-Stil

WER

Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga -Lehrerin

WANN

Freitag, 14. Juni 2024, 16 Uhr bis Sonntag, 16. Juni 2024, 14 Uhr

Freitag, 1. Nov. 2024, 16 Uhr bis Sonntag, 3. Nov. 2024, 14 Uhr

Kosten: CHF 300

WO

Haus der Begegnung, 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, 14. Juni 2024, 16 Uhr bis Sonntag, 16. Juni 2024, 14 Uhr oder Freitag, 1. November 2024, 16 Uhr bis Sonntag, 3. November 2024, 14 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 300

WEITERES Freitag, 14. Juni 2024, bis Sonntag, 16. Juni 2024
Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!