



# YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



- WAS** Yin Yoga
- WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerein
- WANN** Freitag, 31. Oktober bis Sonntag, 02. November 2025
- WO** Kloster Ilanz, 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, 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!