



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Das ganzheitliche Kraft- und Gesundheitstraining für mehr Resilienz



- WAS** In der Ruhe liegt die Kraft
- WER** Karin Arquisch und Corinne Leemann
- WANN** Samstag, 24. Januar bis Sonntag, 25. Januar 2026
Samstag, 24. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Das ganzheitliche Kraft- und
Gesundheitstraining für mehr Resilienz



WAS Für die körperliche und geistige Gesundheit ist es wichtig, dass wir immer wieder zur Ruhe kommen: In der Ruhe liegt die Kraft. Gerade in stressigen Zeiten fällt es uns schwer, innezuhalten und auf unseren Körper und unsere Gesundheit zu achten. Hier hilft das regelmässige Training. Im Wochenendseminar widmen wir uns ganzheitlichen Atem- und Achtsamkeitsübungen, die Körper, Seele und Geist inspirieren und gut im Alltag genutzt werden können. Wir stellen Dir eine Essenz aus Yoga und Meditation zur Verfügung und nutzen auch theoretische Modelle zu Stressregulation und Resilienz.

Ziel des Seminares ist es, dass Du Deine innere Ruhe und Energiequelle entdeckst und Dir mit den Übungen und wirkungsvollen Tools ein ganz persönliches „Kraft“-Training für Deinen Alltag zur Stärkung Deiner Resilienz zusammenstellen kannst.

WER Karin Arquisch, diplomierte Yogalehrerin SYV/EYU, Augentherapeutin und Sehtrainerin, Corinne Leemann, Integrative Coach und Supervisorin bso/ibp

Zielpublikum: Menschen jeden Alters

WANN Samstag, 24. Januar, 10 Uhr bis Sonntag, 25. Januar 2026, 15 Uhr
Samstag, 24. Oktober 10 Uhr bis Sonntag, 25. Oktober 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 350
Der Besuch beider Seminarblöcke im Januar und November 2026 kostet dank einem attraktiven 'Kombi-Rabatt' nur CHF 550 (bei Anmeldung und Bezahlung bis 31. Dezember 2025).
Mindestens 8, maximal 15 Teilnehmende

WEITERES Alle sind willkommen: Yoga Anfänger und Geübte – Männer und Frauen – Jung und Alt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bei Bedarf wird das Seminar simultan in Gebärdensprache übersetzt. Es eignet sich somit auch für Menschen mit einer Hörbehinderung.