



YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



- WAS** Yin Yoga
- WER** Christa Kaestner, Intensivkrankenschwester, Yoga-Lehrerein
- WANN** Freitag, 17. April bis Sonntag, 19. April 2026 oder
Freitag, 30. Oktober bis Sonntag, 01. November 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.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, 17. April, 16 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 14 Uhr oder
Freitag, 30. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 01. November 2026, 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!