



IN DIE WELT DES YOGA EINTAUCHEN



- WAS** In die Welt des Yoga eintauchen
- WER** Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer, Naturheilpraktiker und Reiseleiter
- WANN** Freitag 01. Mai bis Sonntag, 03. Mai 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

IN DIE WELT DES YOGA EINTAUCHEN



WAS In diesem Retreat geht es darum, den Alltag hinter sich zu lassen und in der Stille die Kraft zu entdecken. Weniger ist mehr – die Reduktion auf das Wesentliche ist zentral. Dazu hilft uns das „Eintauchen in die Yogapraxis und Yogaphilosophie“.

Wir arbeiten viel mehr praktisch als theoretisch. Auch verbringen wir an beiden Tagen etwas Zeit in der Natur, um dort Übungen der Achtsamkeit zu praktizieren und das Gehen in Schweigen zu erleben.

Das Wochenende wird mit Klängen der Indianerflöte, Glockenspielen und Klangschalen untermalt.

WER Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, Yogalehrer, Reiseleiter,
www.gesund-reisen.ch

Zielpublikum

Dieser Kurs will für Anfängerinnen und Anfänger wie auch sonstigen Interessierten einen Einblick in die Welt des Yoga vermitteln.

WANN Freitag, 01. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 03. Mai 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 330
Maximal 14 Teilnehmende

WEITERES Yoga: Bequeme und dehnbare Kleidung, Tuch für Matte, ev. eigene Matte.
Draussen: Wettertaugliche Schuhe und Kleidung, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Sitzunterlage.