

# YIN YOGA

Die Kunst des Geschehenlassens



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 und Yoga-Lehrerin

Zielpublikum:

Frauen und Männer jedes Alters

## Wann

---

Freitag, 17. April, 16 Uhr bis Sonntag, 19. April 2026, 14 Uhr

Freitag, 30. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 1. November 2026, 14 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Wie viel

---

Kurs CHF 300

## Weiteres

---

Schenkt uns die Natur Sonne und genügend Wärme, üben wir im Freien!