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, 14. Mai, 16 Uhr bis Sonntag, 16. Mai 2027, 14 Uhr
Freitag, 29. Oktober, 16 Uhr bis Sonntag, 31. Oktober 2027, 14 Uhr

Wie viel

Kurs CHF 300

Weiteres

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