



90 Minuten Zeit
für dich.

YIN YOGA

Sanfte Dehnung. Tiefe Entspannung.

SO, 20.9.2026 | 17:30-19 Uhr | Hotel Post Krimml

ASTEYA- für das, was du dir selbst zu selten gibst.

Begib dich auf eine meditative Yin-Yoga-Reise, inspiriert von **Asteya** – dem Nicht-Stehlen und der Einladung, wahrzunehmen, wo du dir selbst Zeit, Ruhe und Energie nimmst.

Sanfte Yin-Haltungen und achtsame Reflexionsfragen laden zum Innehalten und Loslassen ein.

Ein Raum, um dir selbst etwas zurückzugeben. 💚



Was dich erwartet

- ☾ Längeres Verweilen in den Positionen – ganz ohne Eile
- ☾ Meditation und Atemübung
- ☾ Tiefe Entspannung für Körper, Geist & Nervensystem
- ☾ Kleine Gruppe
(max. 11 Teilnehmer:innen)

☆ Für Anfänger:innen & Geübte

☆ Bequeme, warme Kleidung

☆ Energieausgleich € 25

☆ Info/Anmeldung ☎ +436604565145

*Bei Schönwetter
auf der Sonnenterrasse!*