www.wellfitness.ch

yoga I yoga retreats I spa guide

LebensStil

Yoga Retreat auf Zypern | 24. August - 2. September 2007

Yoga und Meditiation gepaart mit mediterranem LebensStil und dem modern-puristischen Ambiente des Design-Hotels Almyra: diese Power-Kombination verspricht viel neue Energie und Genuss pur! Im Zentrum dieses Retreats stehen die täglichen Yoga- und Meditiations-Lektionen zur Stärkung von Körper und Geist. Daneben bleibt viel Zeit, um Ihren individuellen LebensStil zu geniessen - egal ob beim Sport oder auf Entdeckungstouren, beim Schlemmen oder beim Relaxen an der Sonne.

Yoga & Meditation **Hotel Almyra **** | Paphos**

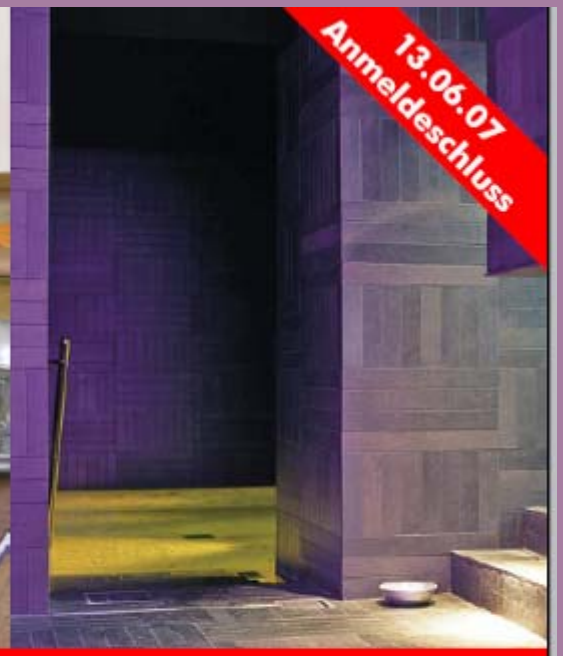
Reisedaten 2007

Bestimmen Sie die Dauer Ihrer Reise selber, folgende Daten stehen zur Wahl:

10 Tage/9 Nächte:	24.08.-02.09.
8 Tage/7 Nächte:	24.08.-31.08. oder 26.08.-02.09.
6 Tage/5 Nächte:	24.08.-29.08.
5 Tage/4 Nächte:	29.08.-02.09.

Preise pro Person in CHF **24.08.07 - 02.09.07**

Datum	Nächte	Yogaeinheiten	Doppel	Einzel
24.08.-02.09.	9	20	3595	4315
24.08.-31.08.	7	15	2955	3495



LebensFreude

Yoga & more im Engadin | 10. - 13. August 2007

Ein Weekend vollgepackt mit LebensFreude! Tanken Sie neue Kraft für Körper und Geist durch Yoga, Meditation und Wellness vor der imposanten Kulisse der Engadiner Alpen. Geniessen Sie dazu die stimmungsvolle Welt des Hotels Castell mit seinem spektakulären Hammam. Und wer mag, erlebt ausserdem Tiefenentspannung durch AquaWellness Bodywork und lässt sich mit Massagen oder innovativer Schönheitspflege nach dem Mondkalender von Kopf bis Fuss verwöhnen.

Yoga & Meditation

Ihre Yoga- und Meditationslektionen werden von der dipl. Yoga-In-

Hotel Castell ** | Zuoz GR**

Das Hotel Castell wurde im Dezember 2004 nach einer To-

Preise pro Person in CHF — **10.08.07 - 13.08.07**

Kategorie	Belegung	4 Tage 3 Nächte	Zusatztag
Medium Pizzet (ca. 24 m²)	Doppel	750	135
Bergseite, Dusche od. Bad	Einzel	912	189
Medium Inn (ca. 24 m²)	Doppel	795	150
Talseite, Dusche od. Bad	Einzel	975	210
Zuschlag Halbpension		165	55

inbegriffene Leistungen

- Yoga-Seminar in der Gruppe mit 6 Einheiten
- 3 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie (exkl. Kurtaxen)
- Frühstücksbuffet

LebensKraft

Yoga & Ayurveda auf Gozo | 27.10.07 - 03.11.07

Die sagenumwobene Insel Gozo - eine Oase der Ruhe im Mittelmeer. Mit sanften Hügeln, verschlafenen Dörfen, Zitronen- und Olivenhainen. Aber auch mit dramatischen Klippen, umspült von kristallklarem Wasser. Der ideale Ort für einen Tempowechsel. Zum Abschalten und Energie tanken durch Yoga und Meditation. Zum Ausbalancieren von Körper und Geist durch Ayurveda und Spa. Gozo - der perfekte Ort, um diesen Herbst neue LebensKraft zu sammeln!

Yoga & Meditation

Die Yoga- und Meditationslektionen werden von der dipl. Yoga-Instruktorin und Wellness Trainerin Aquila Camenzind geleitet. Auf ihren Reisen quer durch Asien konnte die Schweizerin mit indi-

Kempinski San Lawrenz *****

Ihr Hotel liegt 5 km vom Meer entfernt inmitten der wildromantischen Landschaft Gozos. Erbaut im traditionellen Landhausstil der Insel, passt es sich perfekt der Umgebung an. 30'000 m² gepflegte

Reisedaten 2007

Bestimmen Sie die Dauer Ihrer Reise selber, folgende Daten stehen zur Wahl:
8 Tage/7 Nächte: 27.10.-03.11.
5 Tage/4 Nächte: 27.10.-31.10.

Preise pro Person in CHF **27.10.07 - 03.11.07**

Datum	Nächte	Yogoeinheiten	Doppel	Einzel
27.10.-03.11.	7	12	2490	2980
27.10.-31.10.	4	6	1980	2260
Zuschlag Halbpension (pro Tag)			50	50
Annullierungskosten-/SOS-Versicherung			69	69

inbegriffene Leistungen

- Linienflug Zürich-Malta retour mit AIR MALTA in Economy-Klasse inkl. Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag (Dauer ca. 2 Std.)
- Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen mit Auto und Fähre (Dauer ca. 2 Std.)
- Übernachtung in Zimmern der Kategorie Deluxe Poolsicht mit Bad/WC
- Frühstücksbuffet
- Yoga-Seminar in der Gruppe

Energien tanken im Süden von Marokko

Yoga Reise für 8 – 12 Personen mit Aquila Camenzind, dipl. Yoga Instruktorin & Wellness Trainerin

Neue Energien tanken – für Körper und Geist, Natur erleben, Kultur und dabei zur vollkommenen Entspannung finden: Das ist es, was wir Ihnen auf dieser 9tägigen anspruchsvollen Reise anbieten können.
„Yoga in Marokko" bringt Sie zu den schönsten Orten Marokkos, ins legendäre Draatal, wo schon Bernardo Bertolucci seinen Film „der Himmel über der Wüste" einst drehte und natürlich in die legendäre Berbermetropole und Trendstadt Marrakech. Doch steht bei dieser Reise nicht nur das Erleben des Landes im Vordergrund, sondern auch die Begegnung mit sich selbst, das Geniessen der Gastfreundschaft dieser herzlichen Menschen und natürlich das Erlernen neuer Yogapraktiken.
Dieses Yoga Seminar eignet sich für Yoga Anfänger wie geübte Yogis. Durch die Yoga Einheiten führt Sie:

Aquila Camenzind:
Dipl. Yoga & Power Yoga Instruktorin & Wellness Trainerin; Mitglied des Schweizer Yogaverbands, Schweizerin indischer Herkunft, heute in Zürich lebend: Sie leitet das Yoga Seminar in Marokko und begleitetet Sie fachkundig durch die verschiedenen Yoga Einheiten.

Surya Namaskar:
„Ich grüsse die Sonne" – Sonnengruss. Die kurze Morgenübung, die Kraft für den ganzen Tag spendet, besteht aus einer fliessenden Folge von leicht einzunehmenden „Asanas" (Übungen), die Nerven, Drüsen und Muskeln in Schwung bringen. Regelmässig durchgeführt erweitert sie die Gefässe, gewährleistet eine ausgeglichene Lieferung von mit Sauerstoff angereichertem Blut und eine psychosomatische Belebung und wohltuende Harmonie in allen Systemen des Körpers.

Hatha Yoga / Yogaflow:
Es werden Körper-, Atem-, Entspannungs- und vorbereitende Übungen (Asanas) für die Meditation praktiziert, die zu innerem Gleichgewicht und gestärkter Konzentrationsfähigkeit führen. Alle Bewegungsabläufe werden im Atemrhythmus ausgeführt und verbinden Körper und Geist. Hatha Yoga / yogaflow ist für Personen jeden Alters geeignet, die eine aktive und sanfte Bewegungsmethode erlernen möchten, welche eine wachsende Beweglichkeit, Stärkung und Harmonie des Körpers bewirkt.

Meditation & Entspannung (Yoga Nidra)
Mittels Entspannung erlernen Sie die eigene Mitte zu finden sowie das Selbstbewusstsein zu entfalten und zu stärken. Es gibt keine Sicherheit ausser der Ruhe, die der Mensch in

- *Die Welt unserer Kräuter - die Nockberge sind ein Quell an Gesundheit. Hier wachsen hunderte verschiedene Kräuter, meist versteckt, verborgen, unscheinbar. Küchenchef Josef Dorner und Kräuterexperte Othmar Kohlweg zeigen Ihnen wie vielfältig einsetzbar die Kräuter sind - als individuell gemischter Tee, als Gewürz in der Küche, für Schnäpse, Salben ... Während spezieller Wanderungen, bei Gesprächen im Hotel und beim Kochen erfahren Sie allerlei dazu.*
- *Einfach und natürlich kochen - regionale Gerichte selbst entstehen lassen, bei einem etwas anderen Kochkurs auf der Vätzlhütte am Sam.*
- *Düfte, Gerüche, Geschmäcker - zum sinnlichen Erleben gehört das Erkennen und Interpretieren von Düften, Gerüchen und Geschmacksrichtungen. Sommelier Michael Kohlmaier hilft Ihnen dabei.*
- *Aquarell-Malerei und Tuschezeichnen - unter Anleitung der österreichischen Künstlerin Martina Schettina lernen Sie mit den Augen der Natur zu sehen und die Turracher Naturschönheiten kunstvoll zu Papier zu bringen (2. - 13. Juli 2006).*
- *Sagen & Märchen - Erzählkunst spannend erleben, mit Gerda Grübler, einer „echten Märchenerzählerin" in der Natur am Grünsee.*
- *Wie aus dem Getreidekorn verschiedenstes Gebäck entsteht - vom Mahlen in der Mühle im Alpenpark bis zum fertigen Hausbrot, Jourgebäck und mehr ... - lässt Sie unser Küchenteam erleben.*
- *Chinesisch Kochen - vom Wok-Gemüse bis zur Pekingente.*
- *Die hohe Kunst der Saucen - wie zuhause perfekte Saucen gelingen.*
- *Chinesische und andere Drachen bauen.*

Schwerpunkt Indien

19. Juni - 11. Juli 2006

„Die Tees der Welt zu Gast im Hochschober" - den Anfang macht Indien. Indische Tees, Yoga und Ayurveda stehen im Mittelpunkt:

- *Yoga - wochenweise Kurse mit täglichen Übungseinheiten - unter Leitung der Schweizer Yoga-Meisterin Aquila Camenzind. Für die Wochenkurse bitte um Voranmeldung bei der Zimmerreservierung. Weiters: Verschiedene Yoga-Schnupper-Stunden für Anfänger.*
- *Ayurveda - Einführung in die Welt der altindischen Heilkunst und in die kulinarisch so interessante Ayurveda-Küche.*
- *Die Indische Teekultur - Indien ist traditionell eines der großen Teeländer. Genießen Sie beste Indische Schwarztees, tauchen Sie ein in diese so eigenständige Teekultur, erleben Sie ein Teeseminar zelebriert von einem Indischen Teemeister ...*

Hochschober U

Bunte neue Angebotsideen erwarten Sie zum HochschoberN im Frühling & Früh-Sommer am Berg (25. Mai - 16. Juli 2006). Einige davon möchten wir Ihnen hier näher vorstellen und damit Ihre Vorfreude wecken:

Indien zu Gast

Jede Teenation hat ihre eigenen Stärken, Besonderheiten und speziellen Tees, für die sie bekannt ist. Genau diese wollen wir Ihnen im Rahmen des heuer startenden Projektes „Die Tees der Welt zu Gast im Hochschober" vorstellen. Indien etwa - unsere erste Gastnation im Schönen Teehaus am Berg - ist das Land der Schwarztees (1), (2) & (3). Schwarztees gedeihen am Indischen Subkontinent so gut wie sonst kaum wo auf der Welt.

Entsprechend werden Indische Schwarztees - vor allem Assam- und Darjeeling-Tees - ab dem Saisonbeginn kompetent präsentiert und serviert. Die Höhepunkte des „Indien-Gastspiels" können Sie zwischen 19. Juni und 11. Juli erleben: Indische Teemeister laden zu Teeseminaren und verraten wie Schwarztees am besten zubereitet werden. Eine Indische Tänzerin, die zusätzlich auch Tee-Expertin ist, sorgt für Bewegung und kompetente Teeberatung.

Die bekannte und beliebte Aus-

Yoga

19. Juni - 7. Juli 2006

Mit Aquila Camenzind, dipl. Yogalehrerin.

Alle Einheiten jeweils täglich von Montag bis Freitag. Die Teilnahme ist für Hotelgäste kostenlos.

Offene Einheiten ohne Voranmeldung, speziell auch für Anfänger:

- *Surya Namaskar - Sonnengruß 8.30 - 9.00 Uhr*
- *Yoga für den „gesunden Rücken" 16.00 - 16.45 Uhr*
- *Meditation & Entspannung 18.00 - 18.45 Uhr*

Hatha Yoga Wochenkurs:

- *Hatha Yoga - täglich von Montag bis Freitag 11.00 - 12.00 Uhr Aufbauender Wochenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung - am besten gleich bei der Zimmerreservierung.*

November und Yoga

Deutsch English Italiano

DAS HOTEL WOHLFÜHLEN AKTIVITÄTEN MITARBEITER KONTAKT

JETZT BUCHEN:
Herbst am Berg bis 5.11.06
HochschoberN im November bis 30.11.06

Unverbindliche Anfrage

Anreisedatum

8 09 2006

Übernachtungen

Erwachsene

weiter

HochschoberN im November, Yoga-Woche

Zwischen den Jahreszeiten - HochschoberN im November mit Yoga-Schwerpunkt

5. November bis 30. November 2006

An der Schwelle zwischen Herbst und Winter sind unsere vielfältigen Hotelangebote - die Welt aus Wasser, Wärme, Wohlgefühl mit ihren vier Kulturkreisen (nordisch, mediterran, orientalisch, fernöstlich) Garanten für besonders entspanntes HochschoberN.
In der Natur ist alles möglich, nichts sicher - abhängig davon wann sich der Herbst entschließt dem Winter Platz zu machen ...

Yoga mit Aquila Camenzind 13. - 17. November 2006
Die Schweizer Yogaexpertin Aquila Camenzind ist eine Woche lang bei uns zu Gast. Von Montag, 13. bis Freitag, 17. November bietet sie täglich mehrere offene Yoga-Einheiten für Einsteiger und Fortgeschrittene an: „Sonnengruß & Hatha Yoga" am Vormittag, „Yoga für den gesunden Rücken" am Nachmittag und eine Meditations- & Entspannungseinheit am frühen Abend. Die Teilnahme ist für Hotelgäste kostenlos.

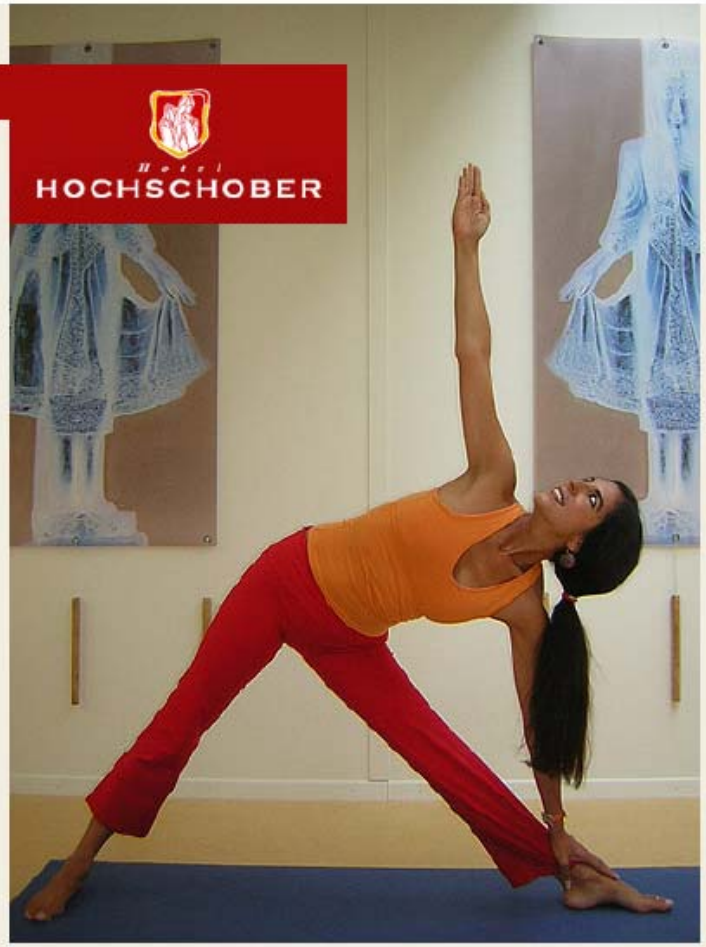
Hochschober Tee-Herbst & Tag des Tees am 5.11.2006
Den ganzen November über präsentieren wir Ihnen aktuele Tee-Trends aus China, Taiwan und Japan.
Besonderes in Sachen Tee erwartet Sie am 5. November 2006 - dem Tag des Tees.
Mehr zum Tee-Herbst ...

Angebotsbeispiele HochschoberN im November (5. bis 30. November 2006)

- Wochenpreis (7 Tage): ab EUR 815,50
- Kurz-Genuss (4 Tage) Sonntag - Donnerstag: ab EUR 490,--
- Kurz-Genuss (3 Tage) Donnerstag - Sonntag: ab EUR 420,--

Alle Preise pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension und umfassendem Hochschober-Angebot.

Hotel HOCHSCHOBER



Yoga Woche auf Mallorca

Hotel Marqués - Sant Jordi vom 20. Mai bis 27. Mai 07

Das Wort „**Yoga**" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „verbinden". Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele.

Aquila Camenzind, dipl. Yoga Instruktorin & Wellness Trainerin, mit Wohnsitz in Zürich, leitet diese Yoga Woche auf Mallorca und begleitet Ihre Gäste fachkundig durch die verschiedenen Yoga „Einheiten" wie z.B. „Yoga für Ihren gesunden Rücken" oder „Meditation & Entspannung".
Erstklassige Ausbildung, praktische Erfahrung und eine besondere Begabung – dies alles zusammen macht „yogaflow" aus. Kraft, Beweglichkeit und Harmonie bei Yoga „Asanas" & „Pranayamas" sorgen dafür, dass stress- und hektischbedingte Verspannungen gelöst werden und ein entspanntes und ausgeruhtes Gefühl den Geist, die Seele und somit den Körper erfüllen.

Durch Ihre Reisen in verschiedene asiatische Länder konnte **Aquila Camenzind** viele Erfahrungen sammeln, welche Sie nun an die **Universal Gäste** weitergibt.

Wochenprogramm:

- Surya Namaskar (Sonnengruss)
- Hatha Yoga (Asanas & Pranayamas)
- Yoga für Ihren gesunden Rücken
- Meditation & Entspannung

Mitbringen:

- Yogamatte
- bequeme Kleidung (Trainer & Socken)
- Sitzkissen
- allenfalls Decke für Meditation

Informationen:

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.wellfitness.ch oder Sie dürfen Aquila Camenzind per Mail unter yogaflow@bluewin.ch gerne kontaktieren.

ab CHF 775.— & Kurskosten CHF 380.—

universal
Gefühl für Ferien

Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog)

Buchen Sie direkt bei Universal Flugreisen AG
Tel. 0848 81 11 88 oder www.universaltravel.ch

YOGA SEMINAR... neue kraft für Körper & Geist

VERLÄNGERTES YOGA-WOCHENENDE IN CAPRI

Das Wort **Yoga** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "verbinden". Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele.

Aquila Camenzind, ist dipl. Yoga-Instruktorin & Wellness Trainerin sowie Mitglied des Schweizer Yogaverbandes. Indischer Herkunft lebt sie heute in Zürich, konnte durch ihre zahlreichen Reisen in asiatische Länder viele Erfahrungen sammeln und leitet dieses Yoga Seminar auf Sardinien. Fachkundig begleitet sie durch die verschiedenen Yoga-Einheiten wie z.B. "Yoga für einen gesunden Rücken" oder "Meditation & Entspannung".

Surya Namaskar
Der Sonnengruss zu Beginn des Tages dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnensgrusses eingesetzt. Dieser Bewegungsfluss lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Her-Kreislauf-System an. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

Hatha Yoga
Besteht aus körperlichen Übungen und Atemtechniken, bei den so genannten Asanas (Haltungen) geht man langsam und bewusst in körperliche Stellungen hinein, verweilt dort einen Augenblick, um diese bewusst langsam, mit der Unterstützung von Atemtechniken, wieder zu verlassen. Harmonisch wird Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Yogaflow
Getragen vom eigenen Atemrythmus, werden auf spielerische Weise dynamische Bewegungsabläufe miteinander verbunden. Durch diesen Fluss verbindet sich Kraft, Flexibilität und Atmung wieder zu einem Ganzen.

Das **Hotel Capri Palace Hotel & Spa *****L** ist die ideale Unterkunft. Denn nebst dem Yoga Unterricht, haben Sie die Möglichkeit sich im modernen Wellness Center des Hotels (siehe auch Seite 18) verwöhnen zu lassen. Das Gourmet Restaurant l'Olivo, mit 1 Michelin Stern, lässt keine kulinarische Wünsche mehr offen.
Die Insel bietet Ihnen mit Ihrer Vielfältigkeit, nebst den Yoga-Lektionen, einen entspannenden und erlebnisvollen Aufenthalt.

"Tue deinem Körper Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen" (Teresa v. Avila)

Preisliste Seite: 33

1.Tag:
Ankunft am Flughafen Neapel - Transfer Hotel - Begrüssung durch Kursleiterin mit kurzer Einführung in das Yoga-Seminar

2.Tag:
Sonnengruss - Surya Namaskar (09.00 - 09.30 h) - Hatha Yoga-Einstieg Teil 1 (11.00 - 12.00 h) - Yoga für Ihren gesunden Rücken (16.00 - 16.45 h)

3.Tag:
Morgenmeditation & Entspannung (09.00 - 09.30 h) - Hatha Yoga-Teil 2 (17.00 - 18.30 h)

4.Tag:
Sonnengruss - Surya Namaskar (09.00 - 09.30 h) - Yogaflow - dynamische Bewegungsabläufe (11.00 - 12.00 h) - Meditation und Entspannung (18.00 - 18.45 h)

5.Tag:
Transfer vom Hotel zum Flughafen - Rückflug in die Schweiz oder Badeferienverlängerung

Hinweis: zwischen den Lektionen Zeit zur freien Verfügung für Wellness oder Ausflüge

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Daten: MI - SO 18. - 22. April 2007
MI - SO 17. - 21. Oktober 2007

NEUE KRAFT FÜR KÖRPER & GEIST - Yoga Woche an der Costa Smeralda

Das Wort **Yoga** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "verbinden". Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele.

Aquila Camenzind, ist dipl. Yoga-Instruktorin & Wellness Trainerin sowie Mitglied des Schweizer Yogaverbandes. Indischer Herkunft lebt sie heute in Zürich, konnte durch ihre zahlreichen Reisen in asiatische Länder viele Erfahrungen sammeln und leitet dieses Yoga Seminar auf Sardinien. Fachkundig begleitet sie durch die verschiedenen Yoga-Einheiten wie z.B. "Yoga für einen gesunden Rücken" oder "Meditation & Entspannung".

Surya Namaskar
Der Sonnengruss zu Beginn des Tages dehnt und wärmt den Körper. Hunderte von Muskeln werden während des Sonnersgrusses eingesetzt. Dieser Bewegungsfluss lädt das Sonneingeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. Das Sonnengebet belebt und energetisiert.

Hatha Yoga
Besteht aus körperlichen Übungen und Atemtechniken. Bei den so genannten Asanas (Haltungen) geht man langsam und bewusst in körperliche Stellungen hinein, verweilt dort einen Augenblick, um diese bewusst langsam, mit der Unterstützung von Atemtechniken, wieder zu verlassen. Harmonisch wird Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Yogaflow
Getragen vom eigenen Atemrythmus, werden auf spielerische Weise dynamische Bewegungsabläufe miteinander verbunden. Durch diesen Fluss verbindet sich Kraft, Flexibilität und Atmung wieder zu einem Ganzen.

Das geschmackvoll eingerichtete **4*-Hotel Villa del Golfo** ist die ideale Unterkunft während Ihrer Yoga-Woche. Sie wohnen im komfortablen Zimmer, geniessen eine ausgezeichnete Küche und Service. Das moderne Beauty- und Wellnesszentrum mit umfangreichen Programmen sowie das ruhige, aber mit zahlreichen Geschäften und Cafés unterhaltsame Dörfchen Cannigione bieten Ihnen auch nach den Yoga-Lektionen rundum Entspannung und Erlebnis.

Yoga auf Sardinien - eine -Woche für mehr Lebensqualität und Lebensfreude!

Preisliste Seite: 10

1.Tag:
Ankunft am Flughafen Olbia • Transfer ins Hotel • Begrüssung durch Kursleiterin mit kurzer Einführung in das Yoga-Seminar

2.Tag:
Sonnengruss - Surya Namaskar (09.00 - 09.30 h) • Hatha Yoga-Einstieg Teil 1 (11.00 - 12.00 h) • Yoga für Ihren gesunden Rücken (16.00 - 16.45 h)

3.Tag:
Morgenmeditation & Entspannung (09.00 - 09.30 h) • Hatha Yoga-Teil 2 (17.00 - 18.30 h)

4.Tag:
Sonnengruss - Surya Namaskar (09.00 - 09.30 h) • Yogaflow - dynamische Bewegungsabläufe (11.00 - 12.00 h) • Meditation und Entspannung (18.00 - 18.45 h)

5.Tag:
Yoga für Ihren gesunden Rücken (10.00 - 10.45 h) • Yogaflow - dynamische Bewegungsabläufe (17.00 - 18.30 h)

6.Tag:
Morgenmeditation (09.00 - 09.30 h) • Yogaflow & Entspannung (11.30 - 12.30 h) • Yoga für Ihren gesunden Rücken (17.00 - 17.45 h)

7.Tag:
Sonnengruss - Surya Namaskar (10.00 - 10.30 h) • Yoga & Entspannung (17.00 - 18.00 h)

8.Tag:
Transfer vom Hotel zum Flughafen • Rückflug in die Schweiz oder Badeferienverlängerung

Hinweis: zwischen den Lektionen Zeit zur freien Verfügung für Wellness oder Ausflüge

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Daten: SO - SO 10. - 17. Juni 2007
SO - SO 23. - 30. September 2007

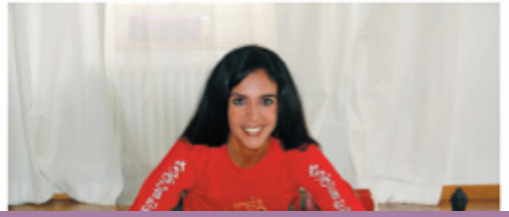
Man kann nicht jedes Weekend in einem Wellness-Hotel verbringen. Darum lohnt es sich, sich auch zu Hause am Sonntag ganz gezielt Zeit für sein Wohlbefinden zu nehmen. Diesmal beschäftigen wir uns mit dem Thema Entspannung. VON ADELA CAMERCIM UND SUSANNA VANEK

Das älteste uns überlieferte ganzheitliche Übungssystem zur Entspannung, Vitalisierung und Energetisierung von Körper, Geist und Seele ist Yoga. Seit Yoga unter Stars wie Madonna populär wurde, ist es auch in unseren Breitenkreisen sehr beliebt. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet verbinden. Yoga ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und des Geistes mit der Seele. Darum ist Yoga die ideale Methode, bei allen phy-

Ideale Trainingszeiten sind frühmorgens vor dem Frühstück oder zwei Stunden nach den Hauptmahlzeiten. Als Vorbereitung soll man den Raum, in dem man die Asanas ausführen will, gut lüften. Bequeme Kleidung ist selbstverständlich, Kerzenlicht, Yoga- oder Meditationsmusik (als Alternative ruhige klassische Musik) sorgen für die richtige Stimmung. Atmen Sie bei den Übungen bewusst durch die Nase ein und aus, spüren Sie die Bewegung und entspannen Sie sich, sobald Sie die Asanas beendet haben.

Yoga-Asanas für mehr Wohlbefinden

1. Baum | Vrikshasana



faden dienen können. Dennoch empfehle ich zu Beginn eine seriöse Schule. Dort lernen Sie Yoga von Grund auf regelmässig zu praktizieren. Besuchen Sie am Besten eine Probestunde und überzeugen Sie sich von der Lehrerin/Lehrer, dem Ambiente und dem Kursangebot. Falls es Ihnen gefällt, besuchen Sie wenn möglich ein- bis zweimal wöchentlich eine Yoga-lektion. Wenn Sie dann die Asanas kennen, üben Sie für sich zu Hause jeweils am Morgen 20 Minuten. Sie werden schon in kurzer Zeit positive Veränderungen an Ihrem Körper feststellen und sich über mehr Ausgeglichenheit im Alltag freuen können.

«Von Natur aus bin ich ein quirliger und äusserst ungeduldiger Mensch.»

Wo liegt der Unterschied zwischen Yoga und Power Yoga?

Power Yoga stärkt den Körper noch intensiver und verleiht ein kraftvolles Auftreten. Letzten Endes werden alle Yogarichtungen, welche sich kräftigend auswirken, als Power Yoga bezeichnet. Heute gibt es zahlreiche Yoga-Bezeichnungen wie Ashtanga Yoga, Lunch Flow Yoga, Vinyasa Flow Yoga etc. Sie meinen alle in etwa das Gleiche, nämlich «Kraftvolle Asanas». Power Yoga wurde in den USA sehr bekannt, nicht zuletzt, weil es von vielen prominenten Stars praktiziert wird. In meinen Kursen wurde ich immer wieder angefragt, Power Yoga anzubieten. Heute erfreuen sich diese Stunden immer grösserer Beliebtheit.

Stichwörter: Yoga und Wellness – Sie haben beides zu Ihrem Beruf gemacht.

Ja, richtig. Ich führe mit www.wellfitness.ch ein Wellness-Internetportal. Auf wellfitness.ch werden auf übersichtliche Weise verschiedene Dienstleistungen, Kurse und Informationen zum Thema Wellness, Spa's, Hotels und Yoga angeboten. Dazu gehören:

- Wellnesshotels im Raum Schweiz, Deutschland, Österreich, Italien und Asien
- Empfehlungen für spezielle Wellness-Erlebnisse
- Fachkurse und Seminare zum Thema Gesundheit, Wellness, Gesundheit am Arbeitsplatz
- Yogakurse, Yoga & ZENvitality Workshops
- Ayurveda-, Shiatsu-, Zen- und Qi Gong-Anbieter
- Ernährungsberatung
- Wellness ABC
- Wellness Geschenk-Gutscheine
- Aktuelle Seminare
- Ernährungsberatung

Zudem werde ich gemeinsam mit zwei Kolleginnen in Kürze eine tolle Yogakollektion aus Bali unter dem Namen «inhale – exhale» auf diesem Portal anbieten. Überzeugen Sie sich am besten einfach selbst und schauen Sie rein in den Wellness-, Hotel- und Fitnessguide.

Sie organisieren auch Wellness- und Yoga-Reisen nach Bali.

Unter Schweizer Leitung haben die Firmen www.balistylevillas.ch und wellfitness.ch für anspruchsvolle «Ausgebrannte» ein zehntägiges Erholungsprogramm zusammengestellt, das Yoga, Wellness und den sanften Luxus der tropischen Insel harmonisch kombiniert. Gäste werden eingeladen, die schönen Dinge des Lebens zu geniessen und sich von der Ruhe und Herzlichkeit Balis inspirieren zu lassen. Das

«Bewegung am Arbeitsplatz als Prävention ist eine gute Investition in die Gesundheit.»

yogaflow

Wir freuen uns darauf, Sie zu verwöhnen!
www.tridosha.ch
043-388 33 85
info@tridosha.ch

yogaflow
Herrliberg

Kontakt «yogaflow»
Geissbüelstrasse 21
CH-8704 Herrliberg
Tel. 079 402 69 63
Geschäftsleitung Aquila Camenzind
yogaflow@bluewin.ch
www.yogaflow.ch

Anfang Mai 2007 eröffnete im Herzen Herrlibergs ZH, in einmaliger Seesicht Region «yogaflow» eine exklusive Oase für alle auf der Suche nach innerer Ruhe, Harmonie, Balance und körperlichem Gleichgewicht. Es ist ein Ort, an dem die Besucher durch Yoga Asanas und Meditation eine wohlige Entspannung und ein vollkommen neues Lebensgefühl erreichen können.

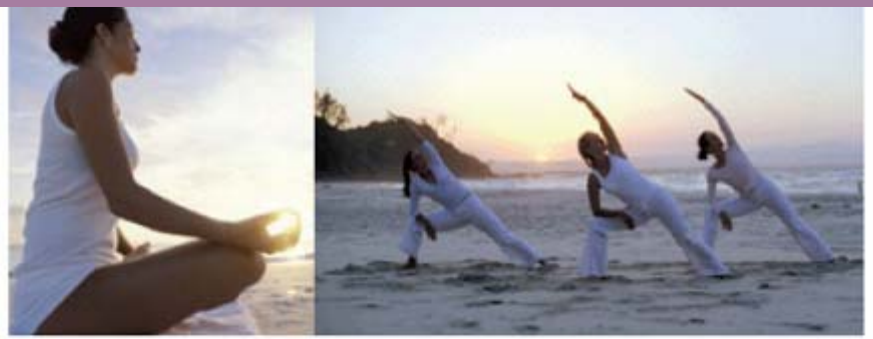
yogaflow bietet ein vielseitiges Programm von **Yoga-, Meditations- und Pilates-Kursen** an, welches zu einem späteren Zeitpunkt wie Feldenkrais, Tanz & Bewegung oder Qi Gong abgerundet werden kann. Das neu eröffnete Kurslokal kann ausserdem auf Anfrage gemietet werden.

Qualifizierte Instruktoren legen neben dem gesundheitlichen Aspekt auch besonderen Wert auf ein Gefühl der Geborgenheit mit traditionellen östlichen und westlichen heilenden Einflüssen.

Auf einer Fläche von 120 m² gibt es neben den Kursen einen Lounge Bereich, um vor und nach den Stunden entspannt zu verweilen oder in den zahlreichen Bücher oder CD'S zu stöbern oder einen «Chai-Tea» zu geniessen.

Abgerundet wird dieses neue Studio mit dem wunderschönen Kirschbaum Parkettboden mit einer trendigen Yoga-Kollektion aus Bali Inhale-exhale, welche vor Ort gekauft oder bestellt werden kann.

Rundum ein exklusiver Ort der Besinnung und der Harmonie, eingebettet in eine ästhetische Design-Umgebung, in welcher der Kunde die perfekte Balance zwischen Körper, Geist und Seele erfährt ... moving towards Balance!



Yoga Trend – welche Art Yoga passt zu mir?

Der momentane Yoga Trend bringt immer wieder neue Stile hervor. Gerne erklären wir Ihnen gängige Unterschiede und welche Yoga Art zu Ihnen passt:

Hatha Yoga

Diese klassische Yoga Form hat bei uns im Westen die längste und bekannteste Tradition. In der Position gehaltene Asanas, dazu Entspannung oder Meditation und evt. Mantra-Singen. Hatha Yoga dehnt ihre Muskeln, Sehnen und Bänder und kräftigt die inneren Organe. Der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem zur Ruhe. Ihre Atmung vertieft sich, die Konzentrationsfähigkeit wird dadurch gesteigert.

Ashtanga-Yoga oder Power Yoga

Der eher strengere Yoga Stil. Beim Power Yoga braucht man mehr Kraft, Konzentration und Ausdauer. Die Asanas werden sehr dynamisch ausgeführt, fliessend und vom eigenen Atem getragen.

Bikram Yoga

Die 26 Positionen werden in gleicher Reihenfolge bei einer Raumtemperatur von 38 bis 40 Grad geübt. Die Hitze soll die Gelenke lockern und die Muskeln geschmeidig machen. Weniger geeignet für Teilnehmer mit Herz-Kreislauf Problemen.

Iyengar Yoga

Sehr kraftvoller Yoga Stil, weil die Asanas sehr präzise und ausdauernd ausgeführt werden. Hilfsmittel wie Decken, Gurten, Holzblöcke unterstützen die Asanas. Meditation oder spirituelle Gesänge findet man eher

Kundalini Yoga

Beim Kundalini Yoga liegt der Fokus eindeutig bei der Atmung. Ebenso spielen Mantras, Mudras und Meditation eine zentrale Rolle in einer Kundalini Yogastunde.

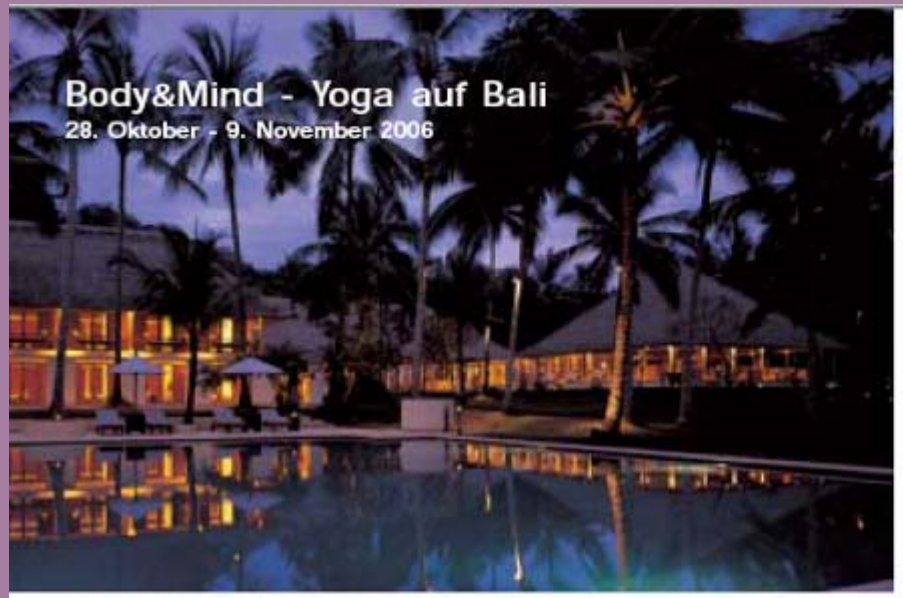
Sivananda Yoga

Traditionelles, eher spirituelles Yoga. Das Yoga Programm umfasst 12 Übungen, bei denen es auf genaue Ausführung ankommt. Wichtiger Teil spielt auch die Yoga Philosophie und vegetarische Ernährung.

yogaflow

Fliessender Bewegungsablauf der Yoga-Asanas verbunden mit Entspannung und Meditation (Yoga Nidra).

yogaflow www.yogaflow.ch yogaflow@bluewin.ch 079 402 69 63



Body&Mind - Yoga auf Bali

28. Oktober - 9. November 2006

Mit seinen atemberaubenden Landschaften, dem tropischen Klima und seinen gastfreundlichen Menschen bietet Bali den perfekten Rahmen, um die asiatische Bewegungskunst zu erleben und zu üben. In Zusammenarbeit mit Bali Style Villas geben wir Ihnen Gelegenheit, in ein Erlebnis der ganz besonderen Art einzutauchen. Lassen Sie während 10 Tagen die Welt um sich herum versinken und gönnen Sie sich Entspannung und Ruhe auf der mystischen „Insel der Götter".

In einer reizvollen Umgebung geniessen Sie jeden Tag harmonisierende Yogastunden und Morgenmeditationen mit der diplomierten Schweizer Yogainstruktorin und Wellnesstrainerin Aquila Camenzind. Dabei lernen Sie zwei der vielen verschiedenen Gesichter Balis kennen. Die ersten fünf Tage verbringen Sie im idyllisch inmitten von sattgrünen Reisterrassen gelegenen Städtchen Ubud im Landesinneren. Ubud gilt als Zentrum der Kultur und Kunst, es verkörpert das ursprüngliche Bali und gewährt Ihnen Einblick in die traditionelle Lebensweise. Sie wohnen 5 km vom Ortszentrum entfernt, im erstklassigen Alila Ubud Hotel, das an

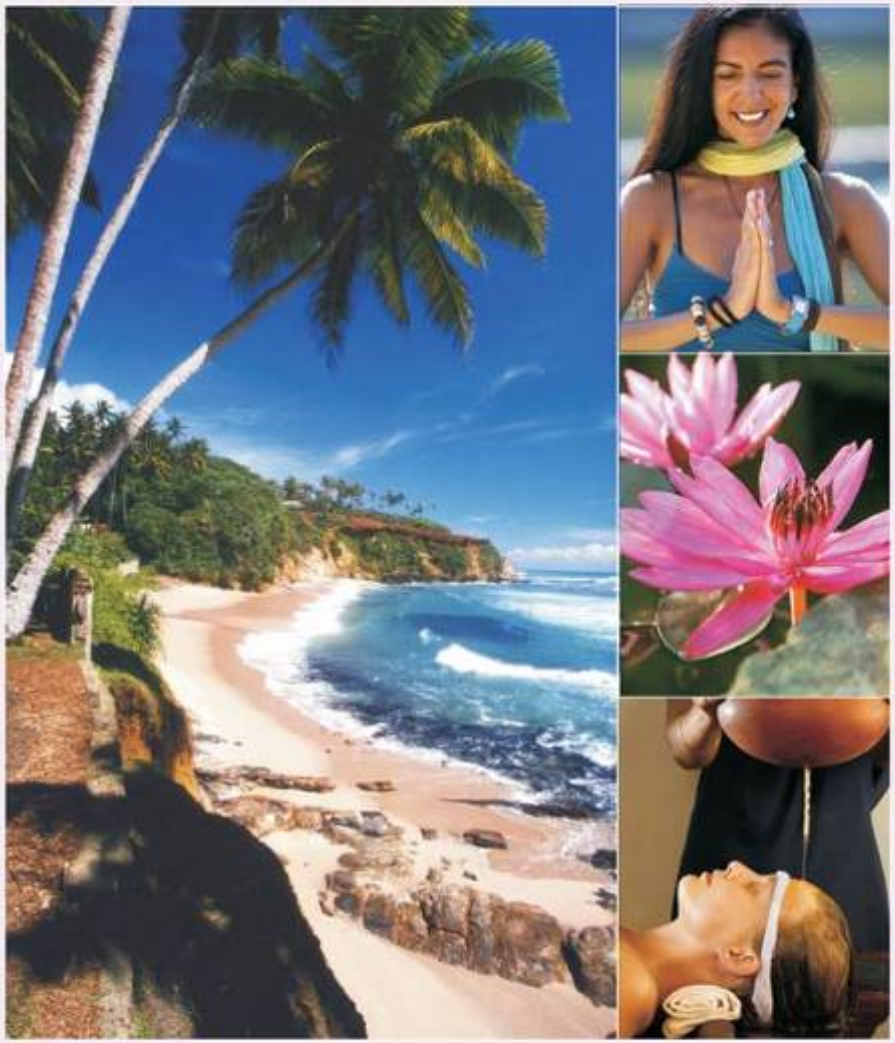
Ayung River thront. Für den zweiten Teil der Reise ziehen Sie um an die Ostküste, wo Sie weitere fünf Tage im direkt am Strand gelegenen Schwesterhotel Alila Manggis residieren werden. Beide Hotels bieten mit ihrem Mix aus modernem, gradlinigem Design und traditionellen balinesischen Elementen ein faszinierendes Hotelerlebnis.

wellness Holidays

Kempinski San Lawrenz *****
San Lawrenz - Gozo | Malta

Das elegant-rustikale Wellness-Hotel wurde um einen dritten Swimmingpool, zusätzliche Zimmer sowie eine Appartementanlage erweitert. Sämtliche Arbeiten wurden in diesem Frühling abgeschlossen. Weiterhin einzigartig in Europa ist die angebotene Kombination von Ayurveda-Behandlungen und Hydrotherapien im renommierten Kempinski Spa.

AYURVEDA TEAM



Spezial Ayurveda- und Yoga-Reise
mit Aquila Camenzind nach Sri Lanka
20.09. bis 5.10.2008

YOGA & AYURVEDA TAG
14. Oktober 2007

Contributed by
Aquila Camenzind

Yoga - for health, balance and well-being

Not too long ago just mentioning yoga and meditation as an important part of your lifestyle resulted in

Even in my very early childhood I preferred sitting in the Cobra position or the Lotus instead of lounging on the sofa. Sitting there with an upright spine just felt right. So it was that I - completely unconsciously – first came into contact with yoga.

During my school years, I trained in classical ballet every day. Intensive training was a very important part of my youth. But unfortunately my back

decided, from then on, to practice Yoga Asanas in the place of ballet positions, swapping my dancing shoes for a Yoga mat! After short time the pain clearly decreased and since then I practice Yoga daily.

Today, as Yoga teacher, I'm happy to pass on my knowledge to my pupils. Yoga is for everyone and every ability level - the intensity of the exercises can be decided by you. It's not about

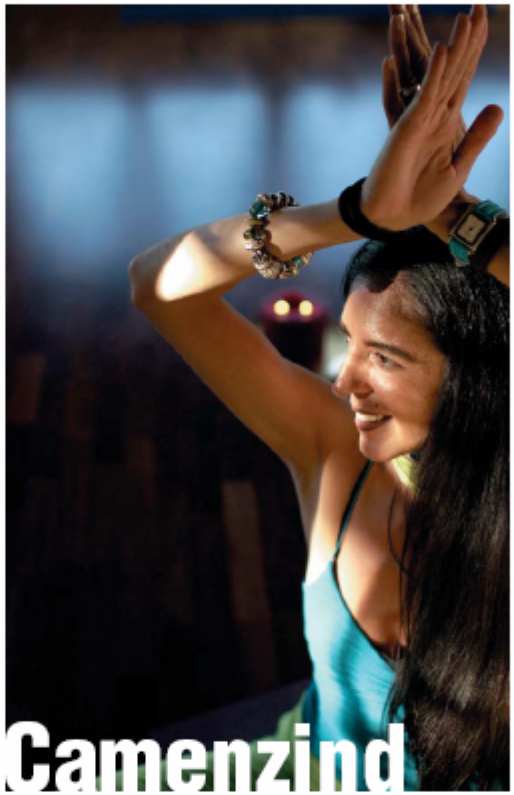
If you want to know more visit a Yoga seminar once or twice a week. Then, when you know the Asanas, you can practice a sun greeting in the morning for about 20 minutes. Within a really short time, you'll start to see a positive change in your body and your balance within everyday life.

Most classes comprise of women aged between 30 and 50 years old although increasingly we are seeing more interest

106_107_joga:fitsty1 14.12.2007 10:49 Stránka 106

Není to tak dávno, kdy lidé, kteří se věnovali józe, museli počítat s jistou skepsí a rezervovaným přístupem svého okolí. Dnes se ovšem jóga stále více prosazuje jako ideální metoda, jak při veškerých fyzických a psychických zatíženích všedních dnů zachovávat tělesnou a duševní rovnováhu.

Jóga mne už zaujala dávno, ale jako vášnivý stoupenec spíše adrenalinových sportů jsem se uchylovala maximálně k několika jednoduchým asánám, a to jen když bylo nejhůře. Většinou šlo o bolesti zad spojené s přetažením nejrůznějšího druhu. Letos mne však toto téma přímo pronásledovalo a zatoužila jsem poznat jógu hlouběji. Navíc jsem potřebovala odjet z domácího prostředí a rozhodla se vyrazit za jógou na nějaké příjemné místo. Zvolila jsem korutanský hotel Hochschober, kde dvakrát ročně hostuje trenérka jógy Aquila Camenzind, kde zasvěcuje zájemce do tajů jógy. Denně byly na programu tři lekce: ranní cvičení často doplněné pozdravem slunci, odpolední lekce zaměřené na posilování různých partií těla a podvečerní meditace.



Aquila Camenzind

Jóga je vhodná pro každého

Aquila Camenzind, akreditovaná instruktorka jógy, je dcera švýcarské matky a pákistánského otce, žije v Zürichu a je členkou švýcarského svazu jógy. Neodolala jsem a trochu jsem ji vyzpovídala.

Jak jste se vlastně dostala k józe?

Už v dětství jsem raději místo pohodlného ležení či sezení na gauči u televizi sedávala ve zkříženém sedu nebo v pozici lotosu. Pocit, že sedím se vzpřímenou páteří, byl pro mne velice příjemný. Takže jsem se do styku s jógou dostala zcela nevědomě už v mládí.

Jak se vše vyvíjelo dále?

Během mých školních let jsem propadla baletu. Byla to moje velká vášeň. Intenzívní trénink byl součástí mého dětství i dospívání. Bohužel má záda velké fyzické zatížení neustála. Bolesti byly tak silné, že jsem musela definitivně přestat.

NEWS

X-Mas: Luxusuhren sind der Renner

BIEL • Die Schweizer Uhrenindustrie produziert auf Hochtouren. Allein im November nahmen die Exporte wertmässig um 17,3 Prozent auf 1,7 Milliarden Franken zu, teilte der Verband Schweizer Uhrenindustrie heute mit. Sehr gefragt waren Golduhren, deren Exporte um 27,1 Prozent stiegen. Der grösste Abnehmer von Schweizer Uhren ist Hongkong.

Mehr Lohn und mehr Vaterschaftsurlaub

BERN • Die 500 Mitarbeitenden der Securitrans, einer Tochterfirma von SBB und Securitas für Sicherheitsdienstleistungen, erhalten 2008 zwischen 2,2 und 2,8 Prozent mehr Lohn. Zudem wird der Vaterschaftsurlaub von zwei auf fünf Tage verlängert.

Deutsche Haushalte schrumpfen

WIESBADEN • In deutschen Haushalten wohnen immer weniger Personen, wie das statistische Bundesamt heute mitteilte. Der Trend geht in Richtung Einpersonenhaushalte. In Berlin ist es gar jeder Zweite. Im Jahr 2020 dürfte das auch in Hamburg und Bremen der Fall

WIRTSCHAFT

Selbsterfahrungs-Ferien über die Festtage sind gefragt

Yoga am Strand statt Weihnachten

ZÜRICH • Spirituelle Ferien sind der Verkaufsrenner: Auch Schweizer sitzen über Weihnachten gerne im Meditationssitz in einem Yoga-Retreat in südlichen Gefilden.

«Das Red»: Weihnachts-Alternative.

Weihnachten ist nach christlicher Tradition eine Zeit der inneren Einkehr. Diese suchen viele Menschen aber lieber in abgelegenen Yoga-Retreats oder Meditationszentren. «Unsere Kunden suchen ihre eigene spirituelle Erfahrung», sagt Markus Hegemann, Geschäftsführer der Reiseagentur «Neue Wege», die auf diesem Gebiet im deutschsprachigen Raum führend ist.

«Innerhalb von fünf Jahren steigerten wir den Umsatz jährlich um 30 Prozent», sagt Hegemann. So erzielte «Neue Wege» allein dieses Jahr rund 2,5 Mio. Franken mehr Umsatz als im Jahr 2006. Mit 15 Prozent machen die Buchungen aus der Schweiz einen relativ grossen Anteil aus. Die Zürcher Yoga-Lehrerin Aquila Camenzind, die über ihre Website www.wellfitness.ch Yoga-Ferien vermittelt, verzeichnet für Yoga-Reisen sogar seine Nachfrage-Steigerung von 50 Prozent». Einen bestimmten Typ «Yoga-Reisenden» gebe es nicht: «Die Leute kommen aus allen Schichten.» Bei Markus Hegemann hingegen buchen «viele Singles, die Weihnachten und Neujahr in der Gemeinschaft verbringen möchten». Beliebt seien Destinationen wie Spanien, Sri Lanka oder Südindien. Für Yoga-Anfänger ist das von Vorteil: «In wärmeren Gefilden ist der Körper etwas flexibler», sagt Camenzind.

irene.ristic@heute-online.ch

www.neuewege.com

Ethos will
UBS scanne

ZÜRICH • Der Unmut
aktionäre über die U
Die Stiftung Ethos w
über die Milliarden-A
und allenfalls eine Son

Die Ethos-Stiftung gi
den Erklärungen der
Fiasko aus dem US-Kr
nicht zufrieden. Die Ge
stiftung – sie hält Ub
Wert von 80 Millione
legt einen Fragekatal
allfällige Mängel in
kontrolle und bei den W
der Führungsleute a
Hinzu kommt ein Ant
derprüfung. Diskutiert
Punkte an der ausserо
Generalversammlung
«Nur so werden die e
den Lehren gezogen»,
Chef Dominique Biede

Falls es zu einer Son
kommen sollte, wird e
Wirtschaftsprüfer mit
dat betraut. Klar ist,
Revisionsgesellschaft
Young nicht sein wird.
te die UBS bisher

Nebst der Ethos-Stif
weiterer Aktionär über
liarden-Abschreiber v
hat die Bank vor einem
Gericht verklagt. **mk.**

Volle Kassen trotz Kreditkrise

BERN • Keine Absturzgefahr für die Schweiz im nächsten Jahr: Die Schweizer Wirtschaft wird nach Er-

NEU

Zehn Schw
Hotels ver

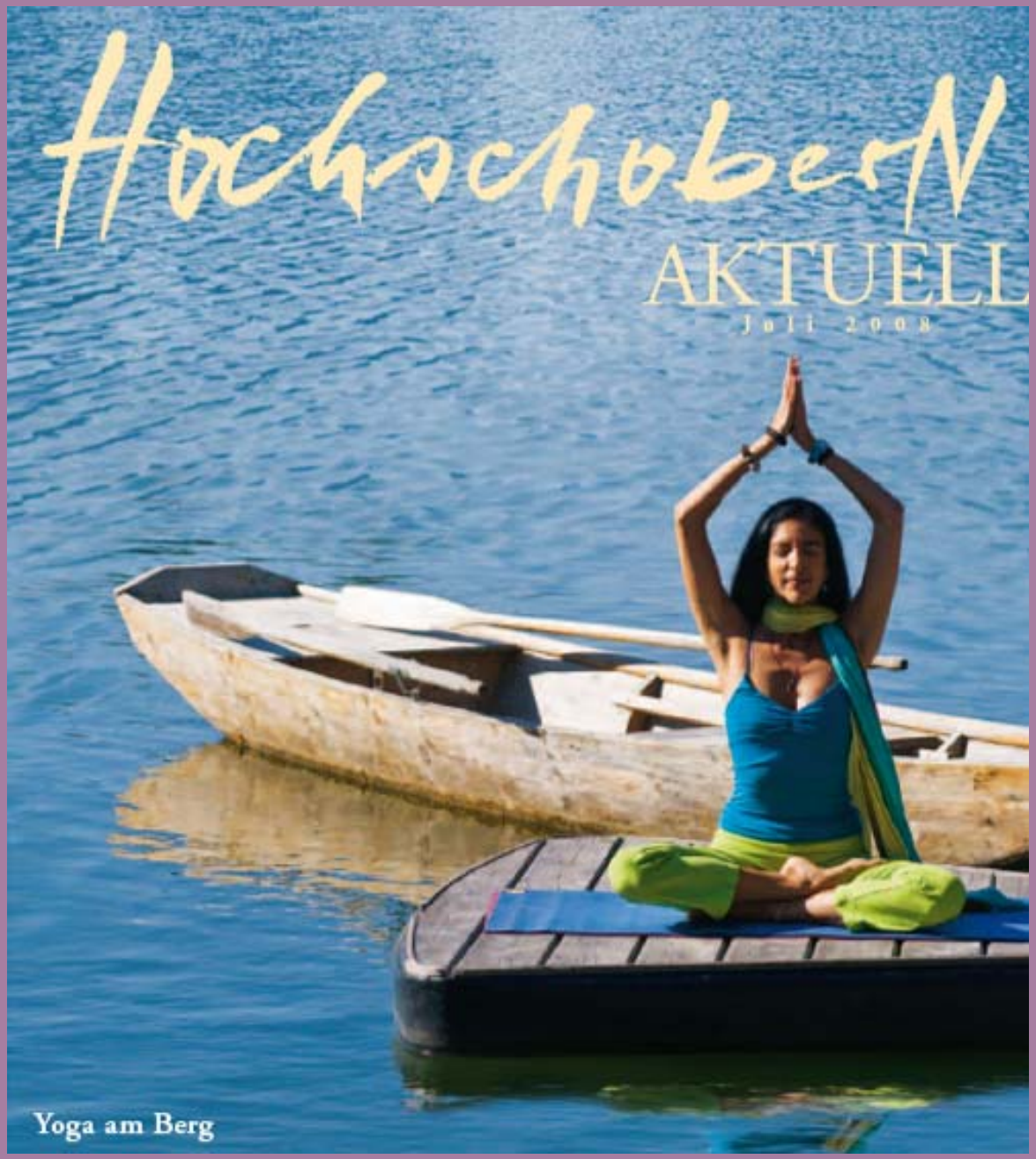
PARIS • Die französ
kette Accor ver
tels in Fra
zehn in d

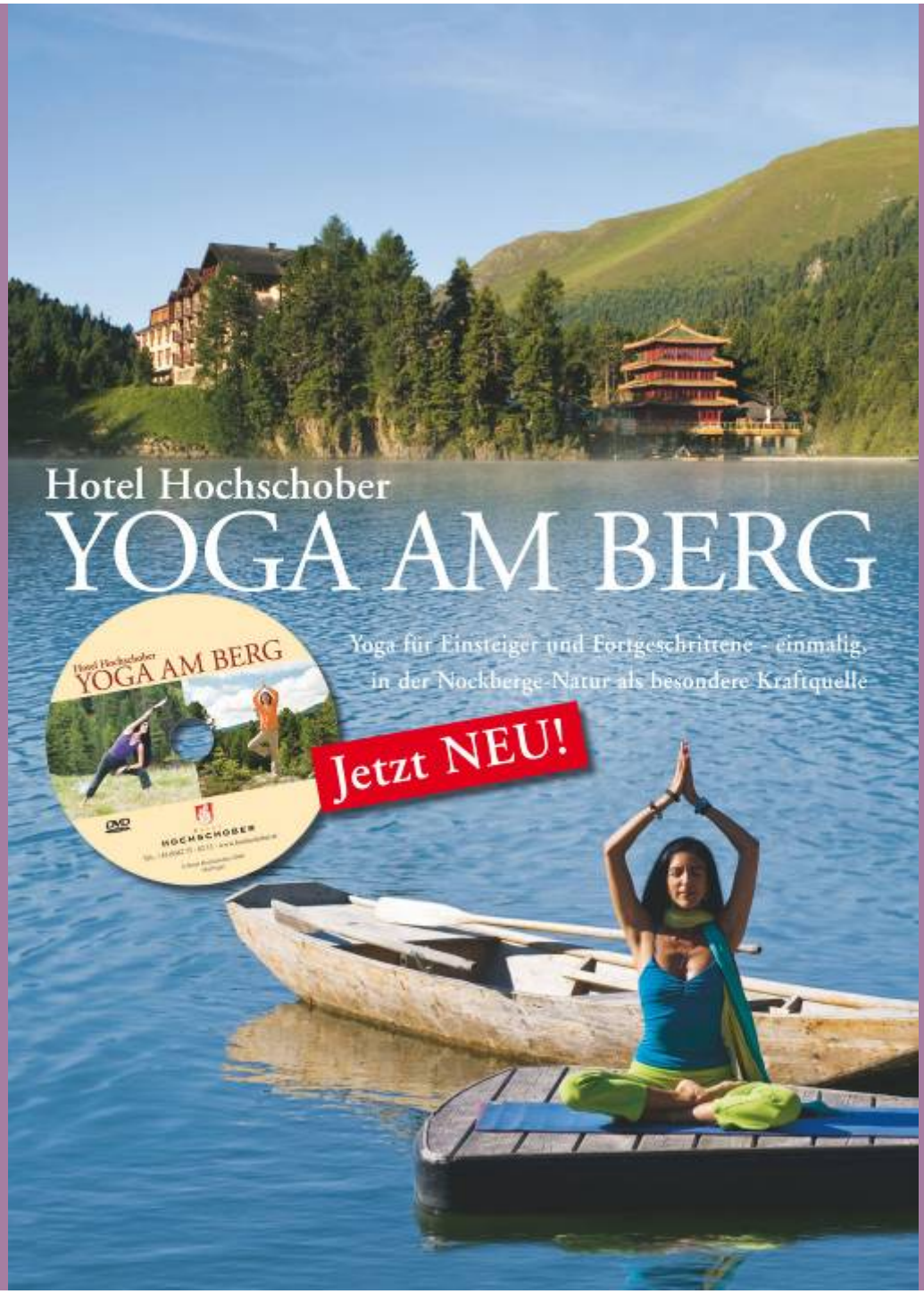
Offene Türen im «yogaflow»

Herrliberg. Die beliebte stilvolle und moderne Ruhe-Oase «yogaflow» erweitert ihr Angebot und öffnet zur Information am Sonntag, 25. November, von 14 bis 18 Uhr nicht nur die Türen, sondern auch die Herzen für alle an Yoga und Pilates Interessierten. Nebst vielen Informationen erwartet die Besucherinnen und Besucher eine einzigartige Adventsausstellung mit Blumen und Dekorationen, die vor Ort gekauft werden können. Ebenfalls zum Verkauf stehen die trendigen Artikel der Yogakollektion «inhale-exhale» aus Bali bereit. Abgerundet wird der Anlass mit einem fröhlichen Happening mit «voradventlichen» Gaumenfreuden, interessanten Gesprächen und vielem mehr. (pd)

«yogaflow» – Yoga, Meditation, Yogareisen, Yogakollektion – Geissbüelstrasse 21, 8704 Herrliberg, Telefon 079 402 69 63. Mehr Informationen: www.yogaflow.ch; www.yogastern.ch.

Neu im «yogaflow»: Yoga für Schwangere, Yoga für die Rückbildung nach der Geburt und bald auch Pilates.


HochschobernN
AKTUELL
Juli 2008
Yoga am Berg


Hotel Hochschober
YOGA AM BERG
Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene - einmalig,
in der Nockberge-Natur als besondere Kraftquelle
Jetzt NEU!
Hotel Hochschober
YOGA AM BERG
DVD
HOCHSCHOBER

Im Jahr 2005 gestaltete Aquila Camenzid die erste Yoga-Woche auf der Turracher Höhe.

Relax-Bergoase für Sommer- und Wintersport

Fotos (3): Hotel Hochschober

Yoga und Stille am Berg und am See

Mit dem Yoga-Sonnengruß auf 1800 Metern Höhe im kühlen Gras einen Morgen ohne Sorgen zu begehen, das hat schon was Besonderes. Möglich ist dies im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe in Kärnten bei Yoga-Wochen am Berg vom Feinsten.

VON CHRISTINE RADMAYR

Das „Hochschober", eine Mischung aus Ferienphilosophie, Urlaubsfeeling und Geisteshaltung hat seinen Preis. Dafür darf man hier mit Blick auf den Turracher See seinen Wellnesstag zelebrieren, nicht absolvieren. Das Hotel zählt im Relax-Guide zu den bestbenoteten. Zum Spa mit Zirbensauna, Wasserbetten, Hamam kommen der vierstöckige Chinaturm für Qi Gong, Yoga, traditionelle chinesische Teezeremonie und Konsultation beim Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie ein geheiztes Seebad und ein exzellentes Therapeutenteam. Es lässt einen bei Ayurveda-Körper- und Chinesischer Fußmassage, bei der speziell im Hotel entwickelten Haki-Kopf-Nacken- oder Parntermassage, bei geführten Wanderungen im Naturschutzgebiet den Alltag vergessen. Gaumenfreuden bereitet z. B. das verführerische Frühstücksbuffett mit eigener Kaffee-Bar.

„Wer der Stille lauscht, entdeckt eine immense Kraftquelle."
T. KONECNY

Tage der Entschleunigung

Kinder haben im Kinderhaus z. B. mit Spieleturm, Kinderbuffet, Grillplatz, Legotisch und betreutem Programm etc. ihr Reich und stören die Ruhe der Relax-Gäste nicht.

Sommer- und Herbst-Hits sind die Wochen „Yoga am Berg" (siehe Info-Kasten). Fünf Yoga-Experten aus Österreich, Deutschland und der Schweiz bieten täglich drei Übungseinheiten an; zum Teil im Chinaturm oder auf der Bergwiese draußen. Ich war anfangs skeptisch, ob sich da nur esoterisch angehauchte Menschen zum Kurs zusammenfinden.

„Nein, das sind buntgemischte Gruppen. Da hat sich z. B. eine Frauenrunde vor zwei Jahren aus allen Ecken Österreichs zusammengefunden. Jedes Jahr treffen sie sich wieder hier zum Meditieren und zur Körperdurcharbeitung beim Yoga genauso wie zum fröhlichen Austausch abends an der Bar", erzählt Yoga-Instruktorin Aquila Camenzid, die ein Institut in Zürich hat. Die grazile Frau mit indischen Wurzeln hat zig Jahre Yoga-Erfahrung verschiedener Stile und gibt Wissen wie Übungen motivierend weiter.

„Die harmonisierende Kraft des Yoga bereichert die Gäste."
A. CAMENZID

Mich „Yoga-Frischling" hat die Art der Kombination aus Atmung, Dehnung, Bewegungsmeditation und Muskeltraining ganz schön ins Schwitzen gebracht, aber auch innerlich sehr ruhig werden lassen. Für alle, die innere Stabilität und Körperformen behände trainieren möchten, ist Yoga ein Mittel erster Wahl.

Nach dem Üben dem Vortrag des Ayurveda-Kundigen und Qi-Gong-Lehrers Thomas Konecny zur Bedeutung der Entschleunigung im Alltag und der Stille als Energiequelle lauschen: Stressgeplagtes, Entspannung suchendes Herz, was willst du mehr?

yogishop.com lebe dein yoga!

Suchen

Service

- Kontakt
- Versand & Lieferzeit
- Kundenstimmen
- Wie bestellen?

08370 921730

Home | Yogamatten | Yoga Hilfsmittel | Meditation | Ayurveda | » mehr | AGB | Impressum | Merkzettel

Kunden über uns

„Grandioser E-Shop mit einer tollen Auswahl und einem... » Weiter

„Ihr Service ist der absolute Wahnsinn. Man kann ihren... » Weiter

„Die Bestellung war sofort am nächsten Tag da - ich... » Weiter

Shopping

- Yogamatten
- Yoga Hilfsmittel
- Meditation
- Ayurveda
- Ätherische Öle
- Accessoires
  - Bilder
- Bücher
- CD/DVD/VIDEO
- Duft- und Räucherwaren
  - Kerzen
- Lebensmittel
- Massage

Du bist hier: Gratis DVD Yoga am Berg, exkl. für unsere Newsletterkunden - ab 29,90 EUR Bestellwert

Mein Konto

Gratis DVD Yoga am Berg, exkl. für unsere Newsletterkunden - ab 29,90 EUR Bestellwert

Das Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe in Kärnten hält für seine Gäste ein umfangreiches Yoga-Angebot bereit. Nun hat das beliebte Resort eine Yoga-DVD herausgegeben, die durch sehr gute Qualität auffällt.

Die Hochschober-Yogalehrer Stefan Damm und Thomas Konecny bieten darauf, unterstützt von der bekannten Schweizer Yoga-Lehrerin Aquila Camenzind, vielfältigen Yoga zum Mitmachen. So führen Camenzind und Damm durch ein für Einsteiger und ein für Fortgeschrittene konzipiertes Programm und Konecny zeigt verschiedene über das Menü einzeln auswählbare Asanas in der wunderschönen Natur der Nockberge. Auch der Sonnengruß und eine knapp viertelstündige Meditation sind als einzelne Einheiten Bestandteil des

Login

e-Mail:

Passwort:

Eingeloggt bleiben

Anmelden

» Konto eröffnen

» Passwort vergessen?

Newsletter bestellen

Erfahre von Rabatten, Aktionen, Neuigkeiten und Sonderverkäufen.

e-Mail:

Abonnieren

Deine eMail-Adresse wird nicht weitergegeben!

KÖRPER & GEIST

Yoga für Harmonie und Kraft

Aquila Camenzind sieht genau so aus, wie man sich eine Yoga-Lehrerin vorstellt: Sie ist feingliedrig, hat eine sehr aufrechte Haltung und strahlt Zufriedenheit aus. Letzteres liegt wohl daran, dass das Unterrichten von Yoga für sie nicht einfach ein Job ist. «Yoga ist mein Leben», meint sie voller Begeisterung. Als junge Frau hatte sie schwere Rückenprobleme, die sie dank Yoga überwinden konnte. Das beeindruckte sie so stark, dass sie schliesslich die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolvierte. Die Philosophie, die dahinter steckt, war ihr von Anfang an vertraut, da ihre Wurzeln teilweise in Indien liegen.

Vor einem Jahr hat Aquila Camenzind ihr eigenes Studio in Herrliberg eröffnet. Schon beim Eintreten fühlt man sich in eine Wohlfühloase versetzt, was daran liegt, dass die Yoga-Lehrerin den grossen Raum mit asiatischen Objekten, Büchern, Kerzen und Kissen geschmückt hat. Hier finden ihre Lektionen für Anfänger und Fortgeschrittene statt, eine andere Lehrerin erteilt Yoga-Stunden für Schwangere. Manche glauben, man müsse über viel Kraft und Beweglichkeit verfügen, um Yoga machen zu können. «Nicht doch», wehrt Aquila Camenzind lachend ab. «Yoga eignet sich für alle. Es ist vielmehr so, dass mit dem regelmässigen Üben der ganze Körper stärker und zugleich beweglicher wird.» Sie empfiehlt Yoga gerade auch bei Rückenproblemen, Kopfweh und Migräne, Schlafstörungen, Ermüdungserscheinungen oder depressiven Verstimmungen. Ihre Lektionen beginnen mit einem sanften Ankommen im Raum. Dann folgen Asanas, also spezifische körperliche Übungen, die von bewusster Atmung unterstützt werden. Zum Schluss gibt es eine längere, tiefe Entspannungsphase. «Im Idealfall wirkt Yoga sich nicht nur auf den Körper aus, sondern erzeugt auch innere Harmonie und Kraft», erklärt die Frau mit der intensiven Ausstrahlung – und ist selbst der beste Beweis dafür.

Summer-Übung: ***Yoga ist für Menschen, die ihren Körper stärken, ihre Atmung verlängern und den Geist zur Ruhe bringen wollen.***

YogaFlow
Geissbühlstrasse 21, Herrliberg
Tel. 078 622 60 03, www.yogaflow.ch

Weitere Adressen für Yoga:

Therese Riedweg
Hofenstrasse 99a
Männedorf
Tel. 044 920 23 53
www.yoga-zh.ch

Elaine Dallos
Seestr. 122, Küsnacht
Tel. 044 262 10 17 und
079 722 32 10
www.elainedallos.ch

Yoga-Schule Linda Schobinger, Dorfstrasse 8
Richterswil
Tel. 043 888 53 10
yoga-richterswil.ch

Domenica Richi
Rohrstrasse 18, Horgen
Tel. 044 725 82 18
www.shinto-yoga.ch

Lust auf Leben
Hubertus
Alpines Wellnesshotel · Balderschwang
Dorf 5
D 87538 Balderschwang
im Allgäu, Bayern
Tel.: +49 (0) 8328 9200
info@hotel-hubertus.de

Kategorien:

Allgemeines (74)
- Aktivprogramm (4)
- Blitznachrichten (5)
- oft gefragt (6)
- PASSbild (6)
- so läuft's bei uns (8)

Ausflüge (1)
Besondere Tage (6)
BuchAutorenLounge (6)
Events (24)
- 07/Juli (5)
- 08/August (5)
- 09/September (5)

YOGA GUT, ALLES GUT! GELUNGENES YOGARETREAT MIT AQUILA CAMENZIND

24. November 2009

Von Donnerstag bis Sonntag begeisterte Aquila Camenzind die 14 Teilnehmer wieder mich frischem Yoga. Aquila, die nun schon zum zweiten Mal hier im Hotel Hubertus ein Retreat geleitet hat, stellte mit großer Freude fest, dass immer mehr Männer – und in diesem speziellen Fall – immer mehr Paare Spaß daran haben, gemeinsam an einem Yogaretreat teilzunehmen. Bis vor kurzem galt Yoga nämlich noch als reine Frauensache. In den Kursen kamen durchschnittlich auf 9 weibliche Teilnehmerinnen ein Mann – wenn's gut lief! Patrice Broom, Yogalehrer der Deutschen Fußballnationalelf hat einiges dazu beigetragen, dass sich nun immer mehr Männer auf die Matte trauen und die Erfahrung machen, dass Yoga nicht nur gut tut, sondern dass es mitunter auch sehr anstrengend sein kann.

Lesen Sie mehr...

Hubertus

Alpines Wellnesshotel · Balderschwang

Dorf 5
D 87538 Balderschwang
im Allgäu, Bayern
Tel.: +49 (0) 8328 9200
info@hotel-hubertus.de

Per E-Mail abonnieren

rss-feed abonnieren

find us on facebook

follow us on twitter

Kategorien:

Allgemeines (100)
- Aktivprogramm (7)
- Blitznachrichten (9)
- oft gefragt (8)
- PASSbild (7)
- so läuft's bei uns (11)

Ausflüge (4)

Ausflugtipps (1)

Ayurveda (2)

Besondere Tage (8)

Bilder-Blog (3)

BuchAutorenLounge (7)

Events (28)
- 07/Juli (5)

ERFRISCHEND UND ENTSPANNEND – YOGA IM HOTEL HUBERTUS

28. Februar 2010

Unsere strahlende Yogalehrerin Aquila Camenzind verzauberte auch dieses Mal wieder alle Teilnehmer mit ihrer offenen und erfrischenden Art.

Vier Tage lang begeisterte sie unsere Gäste mit abwechselungsreichen und erfrischenden Yogaübungen.

Die 16 Teilnehmer erfreuten sich an den fundierten Erklärungen von Aquila und empfanden keinen einzigen Moment als langweilig.

Bis zur letzten Minute des Retreats war Aquila aufmerksam, wach und total entspannt zugleich. Wir freuen uns auch jetzt schon wieder auf den nächsten Kurs mit ihr im Herbst.

actilife

HOME ÜBER ACTILIFE ERNÄHRUNG BEWEGUNG ENTSPANNUNG
PRODUKTE MAGAZIN KAMPAGNEN PARTNER ANGEBOTE KUNDENDIENST EXPERTEN

Kundalini-Yoga: Wenig Aufwand, grosse Wirkung

Die Übungen des Kundalini-Yoga sehen ganz einfach aus. Doch sie haben es in sich: Wer sie regelmässig praktiziert, kräftigt Körper und Geist – und öffnet sein Herz.

Download

Archiv 2008
Ausgabe Mai

Ich möchte dabei sein wenn es los geht!

Meine E-Mail-Adresse

Jetzt eintragen

Yogis Partner Suche

Meine Yogageschichte

von Aquila Camenzind

Schon sehr früh in meiner Kindheit habe ich es vorgezogen, anstatt bequem auf dem Sofa zu liegen im Schneidersitz, in der Kobra oder im Lotussitz die wöchentlichen Familienprogramme zu sehen. Das Gefühl mit einer aufrechten Wirbelsäule dazusitzen, lag mir immer näher. So kam ich - ganz unbewusst - schon in jungen Jahren zum ersten Mal in Kontakt mit Yoga.
Danach hat mich die Freude am klassischen Ballett während meiner Schulzeit täglich begleitet. Intensive Trainings waren ein sehr wichtiger Bestandteil in meiner Jugend. Leider hielt mein Rücken der körperlichen Belastung nicht stand und schon bald verspürte ich täglich starke Schmerzen und musste das Ballett leider aufgeben. Damit blieb mir der Traum einer Ballett-Tänzerin leider verwehrt. Zahlreiche Therapieformen, Ratschläge der Ärzte, mein Körper sprach auf nichts an.

BIG BLUE
TOURS

Ihr Spezialist für den Indischen Ozean

Ferien-Angebote | Wellnessferien | Kreuzfahrten | Segelferien | Städtereisen | Flüge | Mietwagen | Ferienwohnungen | Reisebüro

Badeferien Specials:

- Bali Reisen
- Malediven
- Sri Lanka
- Mauritius
- Seychellen
- Arabien
- Sonderangebote

Aktionen:

- Frühbucher
- Events
- Neu im Angebot
- Photogalerie
- Reiseberichte

Yogaferien auf den Malediven

Yoga ist eine Jahrtausend alte indische Gesundheitslehre welche die verschiedenen Elemente Körper, Atmung und Geist vereinigt.
Yoga verbessert das Körperbewusstsein und die eigene Kommunikation mit dem Körper. Yoga ist eine Lebensform, die zu verstehen hilft, sich achtsam, bewusst und leicht im Leben zu bewegen.

Verbringen Sie Ihre Ferien auf den Malediven und verwöhnen Sie Körper und Geist mit Yoga: Erleben Sie völlige Entspannung und Erholung auf einer Trauminsel!

Yoga Ferien - Yoga Retreat auf den Malediven mit Aquila Camenzind

Malediven - der ideale Ort für Yoga, Meditation & Ayurveda. Auf dieser paradiesischen Insel ***Adaaran Select Meedhupparu*** mit palmengesäumten weissen Stränden und türkisblauem Wasser werden Sie im Spa mit Massagen oder Ayurveda Treatments verwöhnt und können nebst Yoga & Meditation im unberührten Raa-Atoll Schnorcheln & Tauchen!

Unsere Hotline
telefonisch buchen
unter: **041 371 17 17**
(normale Festnetzgebühr)
Mo. - Fr. 09.00h - 18.00h

Reisegarantie / Garantie de voyage
SWISS TRAVEL SECURITY®

Mehr Informationen zur Malediven Insel Adaaran Select Meehupparu >>

Auskunft über den Yogakurs mit Aquila Camenzind auf den Malediven unter:
www.wellfitness.ch
Telefon: 079 402 69 63

YOGA-RETREATS

Die Vereinigung von Körper, Geist & Seele

Yoga ist eine Jahrtausende alte indische Gesundheitslehre und bedeutet soviel wie „verschmelzen & verbinden". Es ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und in weiterer Folge des Geistes mit der Seele. Erreicht wird das durch die spezielle Abfolge von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) sowie Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen. Yoga-Übungen beeinflussen den Menschen auf positive Weise: Muskeln und Beweglichkeit werden gestärkt und gefördert, der Kreislauf wird angeregt, das Nervensystem beruhigt und die Haltung stark verbessert.

Yoga-Retreat

Yoga ist ein elementarer Bestandteil des kostenfreien täglichen Aktivprogramms im Hotel Hubertus. Zur Intensivierung können Sie ein umfassendes Yoga-Package buchen, das Sie das Wesen des Yoga in Verbindung mit den Geheimnissen des Ayurveda erleben lässt. Geleitet werden die Yoga-Einheiten von der Schweizer Yogaexpertin Aquila Camenzind. Sie ist Diplom Yoga Instruktorin und Wellness Trainerin indischer Herkunft. lebt heute in Zürich und konnte

Der Weg zu uns selbst

Während meines Aufenthaltes hatte ich die Möglichkeit mich in Gesprächen mit Sathya, welcher schon drei Jahre im Ashram lebt, zu vertiefen und er beschreibt seine spirituelle Disziplin wie folgt: «In einem Ashram in Indien zu leben hört sich sehr idyllisch und abenteuerlich an. Es ist in der Tat ein Abenteuer. Es ist eine innere Reise, die das gesamte Leben verändert und uns zu unserem wahren Ziel führt – zu uns selbst. Der Weg dorthin ist nicht immer leicht und angenehm. Spiritualität hat viel mit Aufrichtigkeit und Hingabe zu tun. Wahre spirituelle Transformation bedingt ein gewisses Mass an Opferbereitschaft und nur wenige sind bereit wirklich diesen Schritt zu gehen. Es ist viel bequemer sich auf der Yogamatte zu dehnen als alte Konzepte loszulassen. Um jedoch unser wahres Potenzial zu erfahren und zu leben, müssen wir uns von unserem alten Ich befreien. Wer wir denken zu sein und wer wir wirklich sind, ist ein grosser Unterschied. Jeder von uns trägt in sich die Sehnsucht, sich selbst zu finden. Auf dieser Suche identifizieren wir uns mit den Rollen, die wir im Leben spielen und den Dingen, die wir besitzen. ‹Wer bin ich wirklich?› - Diese Frage kann nicht mit dem Verstand beantwortet werden. Doch wir können unsere wahre Natur bewusst erfahren. Sich selbst zu finden, bedeutet sich selbst zu erfahren. Spirituelle Praxis wie Yoga, Chanten und Meditation haben ein Ziel: Unseren programmierten Verstand, der pausenlos denkt, zu stoppen. Dadurch wird es uns möglich innere Stille wahrzunehmen. Und genau dort in diesem Frieden, in der Absenz von Gedanken, können wir unser wahres Wesen spüren». «Zu fühlen ohne zu denken, einfach zu sein, das ist Meditation» In tiefer Versenkung begegnen wir uns selbst und erkennen unsere Essenz. Das

Yoga Mantra Retreat

Um die persönliche Sadhana (spirituelle Disziplin) zu vertiefen oder ganz einfach den Ashram kennen zu lernen, werde ich zusammen mit Sathya, Yoga Archarya Meister und Chant Künstler (siehe LW Nr. 5) ein intensives Yoga & Mantra Retreat vor Ort anbieten. Sathya wird uns intensiv in die Schönheit & Kraft des Mantra Singens einweihen und sein Wissen über die transformierende Wirkung von Kirtan weitergeben. Die charismatische diplomierte Yogalehrerin Shanti leitet seit Jahren weltweit Yoga Retreats und wird mit ihrer umfangreichen Erfahrung für ein besonderes Retreat sorgen. Das Retreat bei Sai Baba's Ashram wird ein besonderes spirituelles Ereignis

Le chemin vers soi-même

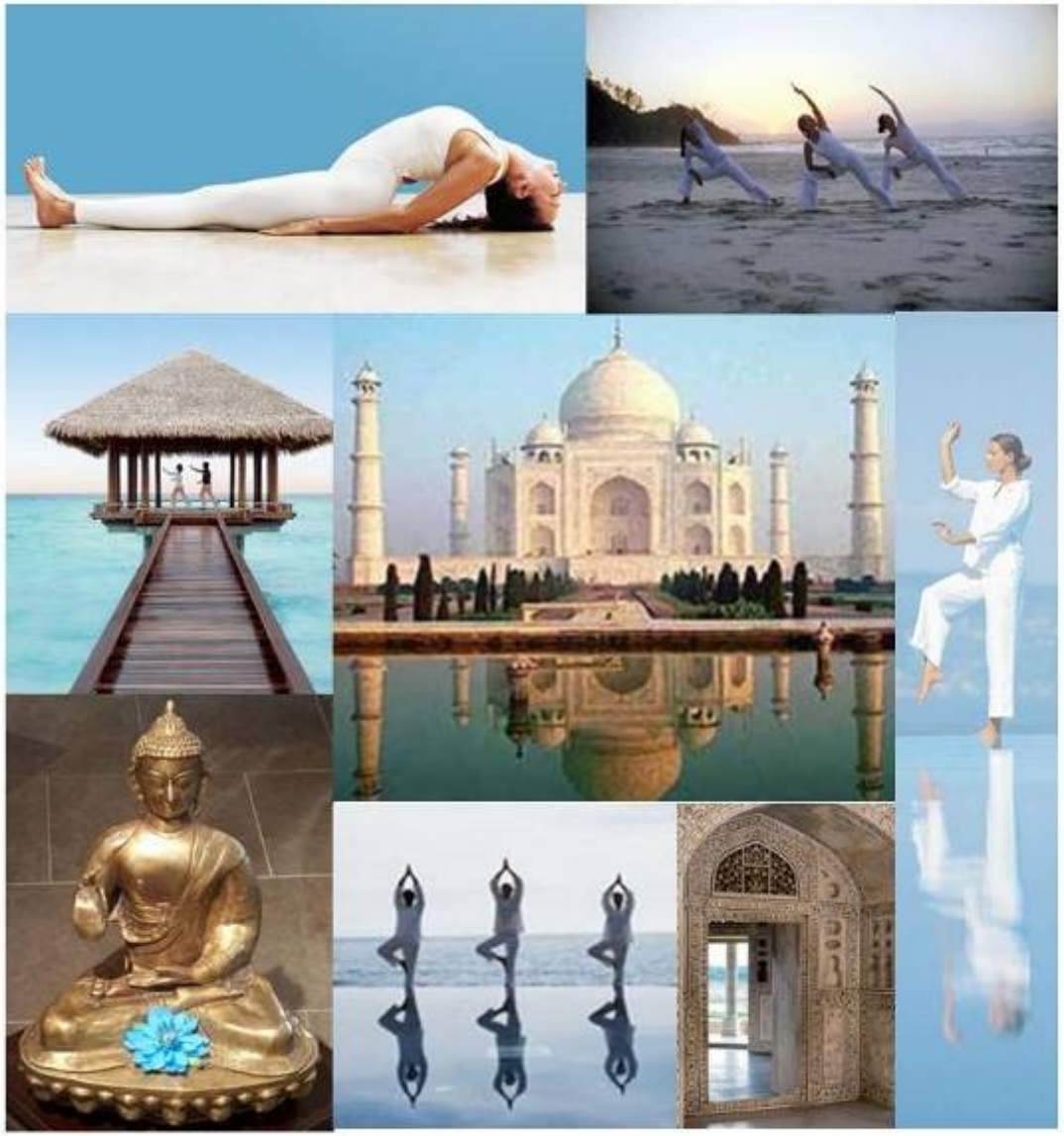
Pendant mon séjour, j'ai eu l'occasion d'approfondir ma connaissance de moi-même dans le cadre de discussions avec Sathya, quivit depuis trois ans à l'ashram. Elle décrit ainsi sa discipline spirituelle : «Vivre dans un ashram en Inde paraît à la fois idyllique et aventureux. Effectivement, c'est une aventure. Il s'agit d'un voyage intérieur qui transforme toute votre vie et vous amène à votre véritable finalité, à vous-même. Le chemin vers ce but n'est pas toujours facile, ni agréable. La spiritualité a beaucoup à voir avec la sincérité et le dévouement. La véritable transformation spirituelle implique une forte volonté de sacrifice, et très peu de gens sont prêts à vraiment franchir ce pas. Il est beaucoup plus confortable de s'étendre sur un tapis de yoga que de renoncer aux vieilles ornières. Toutefois, afin de connaître et de vivre tout son potentiel, nous devons nous libérer de notre ancien moi. Il y a une immense différence entre ce que nous pensons être et ce que nous sommes vraiment. Chacun d'entre nous porte en lui l'envie de se trouver soi-même. Lors de cette quête, nous nous identifions avec les rôles que nous jouons dans notre vie et avec les choses que nous possédons. «Qui suis-je vraiment ?» - La raison seule ne suffit pas à trouver une réponse à cette question. Mais nous pouvons découvrir consciemment notre véritable nature. Se trouver soi-même, c'est faire connaissance avec son moi. La pratique spirituelle, le yoga, le chant et la méditation visent un même but : interrompre notre raison programmée, qui réfléchit sans relâche. C'est ainsi que nous pouvons prendre conscience du silence intérieur. Et c'est là, justement, dans l'absence de toute pensée, que nous pouvons trouver notre être véritable». «Sentir sans penser, être, tout simplement : la méditation, c'est ça». C'est au plus profond de soi-même que nous rencontrons notre être et découvrons notre essence. Vivre avec un maître à l'ashram nous conduit précisément à cela : à ce que nous pensons être et à ce que nous sommes véritablement. Ce changement intérieur est la porte d'entrée au véritable amour, au bonheur, à la liberté, à la joie de vivre. Tout ce que nous recherchons véritablement nous est accessible si nous nous découvrons nous-même. Un véritable maître est un trésor. Il nous conduit sur notre propre chemin vers soi, enseigne par les faits et nous inspire par son exemple de vie. Un maître d'exception ne rend pas dépendant : il nous libère de notre ignorance à mesure que nous découvrons l'amour et la lumière dont nous sommes véritablement faits, et que nous apprenons à en vivre. Je crois que chaque personne qui développe son dévouement et sa sincérité peut atteindre son objectif, peu importe qu'elle séjourne dans un ashram ou dans une grande ville occidentale. Mais passer un certain temps dans un environnement spirituel, en se soumettant à une discipline quotidienne, constitue un avantage certain dans notre quête de soi.

Yoga Mantra Retreat

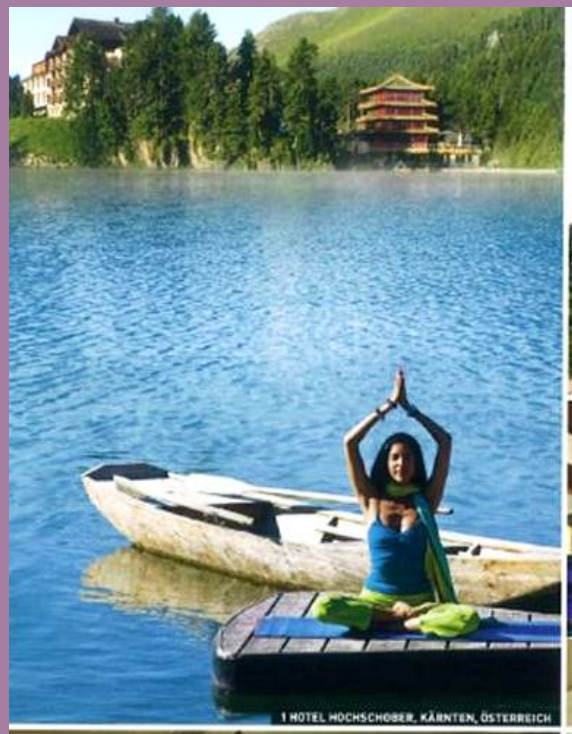
Pour approfondir votre
ment pour découvrir l'e
mantra intensive sur pl
chant (voir Lounge Well
sive les beautés et le fo
sur l'effet de transform
charisme certain, Shan
retraites de yoga, dans l
tire une retraite toute
est à coup sûr une expér
sa transformation intér

„Ich lebe den Yoga-Lebens-Weg."

CAMENZIND AQUILA, 40, HATHA-YOGA UND VINYASA FLOW, ZÜRICH



www.yogaflow.ch

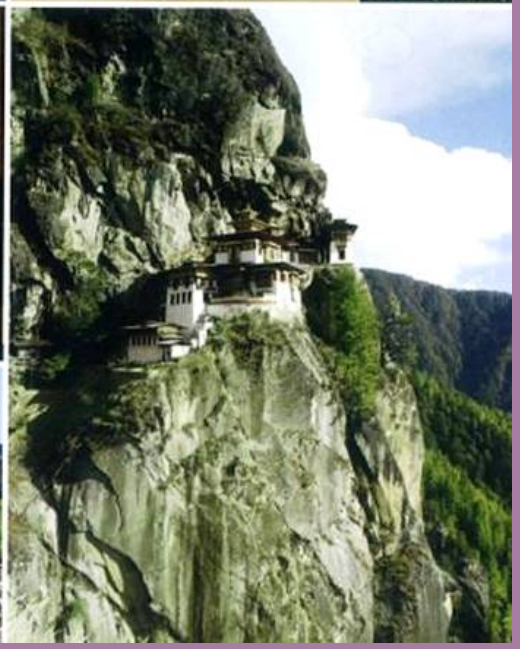


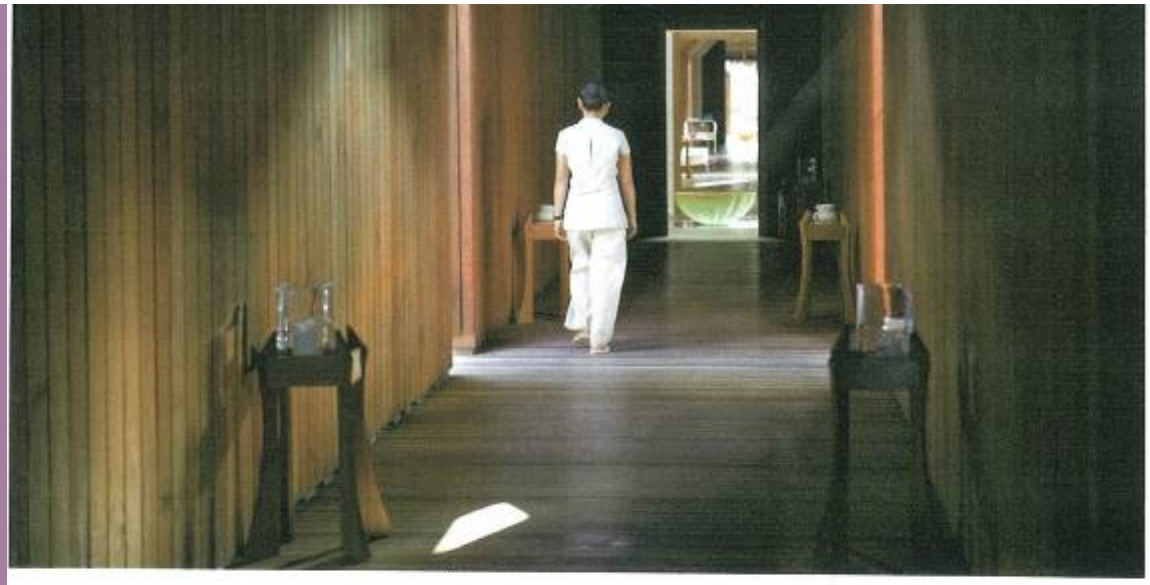
1 HOTEL HOCHSCHOBER, KÄRNTEN, ÖSTERREICH

2 TAJ FALAKNUMA PALACE, HYDERABA

3 SAMAHITA, KOH SAMUI,

4 WELLNESSHOTEL LINDENWIRT, BAYER. WALD, DEUTSCHLAND





Yoga-Ferien für jedes Budget

Retreats mit Katy Appleton

Kein Strom, kein fliessendes Wasser, kein Handyempfang. Dafür ein glasklarer Süsswassersee, auf dem Bambusbungalows wie Flosse schwimmen – nur wenige Orte sind so prädestiniert für die Sinnsuche wie der Rai Lake mitten in einem thailändischen Nationalpark. Die Yogis und Yoginis (so heissen die weiblichen Yogis) erwachen vom Gesang der Affen, und wenn sie Glück haben, sehen sie im Dschungel sogar einen Tiger!

Datum: *10. bis 20. Januar 2010*
Preis: *ca. 1290 Franken plus Anreise*
Infos: *Apple Yoga, Tel. 0044 84 56 43 70 27, www.appleyoga.com/retreats*
Weitere Retreats sind auf Bali (21. bis 29. März 2010, ab ca. 815 Franken plus Anreise), auf den Malediven (kombiniert mit Tauchen, Juli/August 2010) und in Marokko geplant (kombiniert mit Surfen, September 2010). Die Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber demnächst auf www.appleyoga.com aufgeschaltet.

Luxuriöses in der Ferne

Der Gesundheitsreisen-Veranstalter Chi Vital hat Yoga-Retreats in hochpreisigen Wellnesshotels im Programm, zum Beispiel im «Ananda in the Himalayas», dem luxuriösesten Ayurveda- und Spa-Resort Indiens, wo namhafte Lehrer und Mönche Yoga- und Meditationstechniken unterrichten. Dazu gibt es Wellness und ayurvedische Küche vom Feinsten.

Datum: *Teilnahme jederzeit möglich*
Preisbeispiel: *Yogapackage 5 Nächte/8 Reisetage ab 4450 Franken im DZ; annabelle-Leserinnen erhalten 160 Franken Rabatt*
Infos: *Chi Vital, Tel. 044 307 70 00, www.chivital.ch*
Weitere Packages bietet Chi Vital in Thailand und auf Bali an. Vom 30. November bis 7. Dezember findet zudem eine Nilkreuzfahrt mit täglichem Yoga statt.

Erschwingliches in der Ferne

Der Wellness-Spezialist Wellfitness organisiert im Januar 2010 ein Yoga-Retreat, kombiniert mit einer achttägigen Ayurveda-Kur in Shivapuri (Indien). Neben Yogalektionen gibts eine Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre. Zum Schluss geht es für fünf Tage nach Goa.

Datum: *6. bis 23. Januar 2010*
Preis: *ca. 2580 Franken, exklusive Flug*
Infos: *Wellfitness, Tel. 079 402 69 63, www.wellfitness.ch*
Weitere Angebote im In- und Ausland.

In der Nähe

Das Wellnesshotel Hubertus im Allgäu (Bayern) veranstaltet immer wieder Wochenend-Retreats mit renommierten Yogalehrern. Die Teilnehmenden geniessen ayurvedische Küche und «Entschleunigungs»-Wanderungen» zu den Kraftorten der Balderschwanger Berge.

Daten: *z. B. 19. bis 22. November, 10. bis 13. Dezember, 25. bis 28. März 2010*
Preis: *ca. 1060 Franken*
Infos: *Alpines Wellnesshotel Hubertus, Tel. 0049 8328 92 00, www.hotel-hubertus.de*

Einfache, aber sympathische Wochenend-Retreats organisiert Motion Yoga in einem 300 Jahre alten Riegelhaus im thurgauische Mattwil. Eine indische Köchin verwöhnt die Teilnehmenden mit vegetarischen Gerichten.

Datum: *z. B. 20. bis 22. November*
Preis: *480 Franken*
Infos: *Motion Yoga, Tel. 079 209 21 5 www.motionyoga.ch*

Frank Schmid, Claudia Senns Zürcher Yoga-Guru, den sie bald nach ihrer Rückkehr fand und der ebenso charmant ist wie Katy Appleton, veranstaltet ebenfalls empfehlenswerte Retreats. Zum Beispiel vom 8. bis 15. August 201 auf der Schweibenalp oberhalb des Brienzersees (Yoga und leicht Wandern). Infos demnächst auf seiner Website.
— *www.einzeit.ch*

"Swa" - das Selbst, "Swara" - die Innere Stimme

Genau um das geht es auf dieser einmaligen Reise mit Aquila Camenzind, die Sie dabei in den dezenten Luxus des Yoga Resort SwaSwara in Gokarna in Indien entführen wird. Sich selber hören, der eigenen Stimme lauschen und dabei die richtigen "Werkzeuge" benutzen. Mit sanften Bewegungen den Kosmos erfühlen und eintauchen in die Welt des Yoga und des "Swa". Nebst täglicher Yoga Praxis, Vorträgen, Einführung in die Ayurvedaküche und entspanntem Zusammensein bleibt genügend Zeit sich von Indiens Zauber & Kultur inspirieren zu lassen. Sie haben Zeit für einen Ausflug in den nahe gelegenen Shiva Pilgerort Gokarna, Spaziergänge am Strand, oder freudvolle und entspannte Stunden an Beach oder Pool zu geniessen.

Informationen und Buchungen bei:

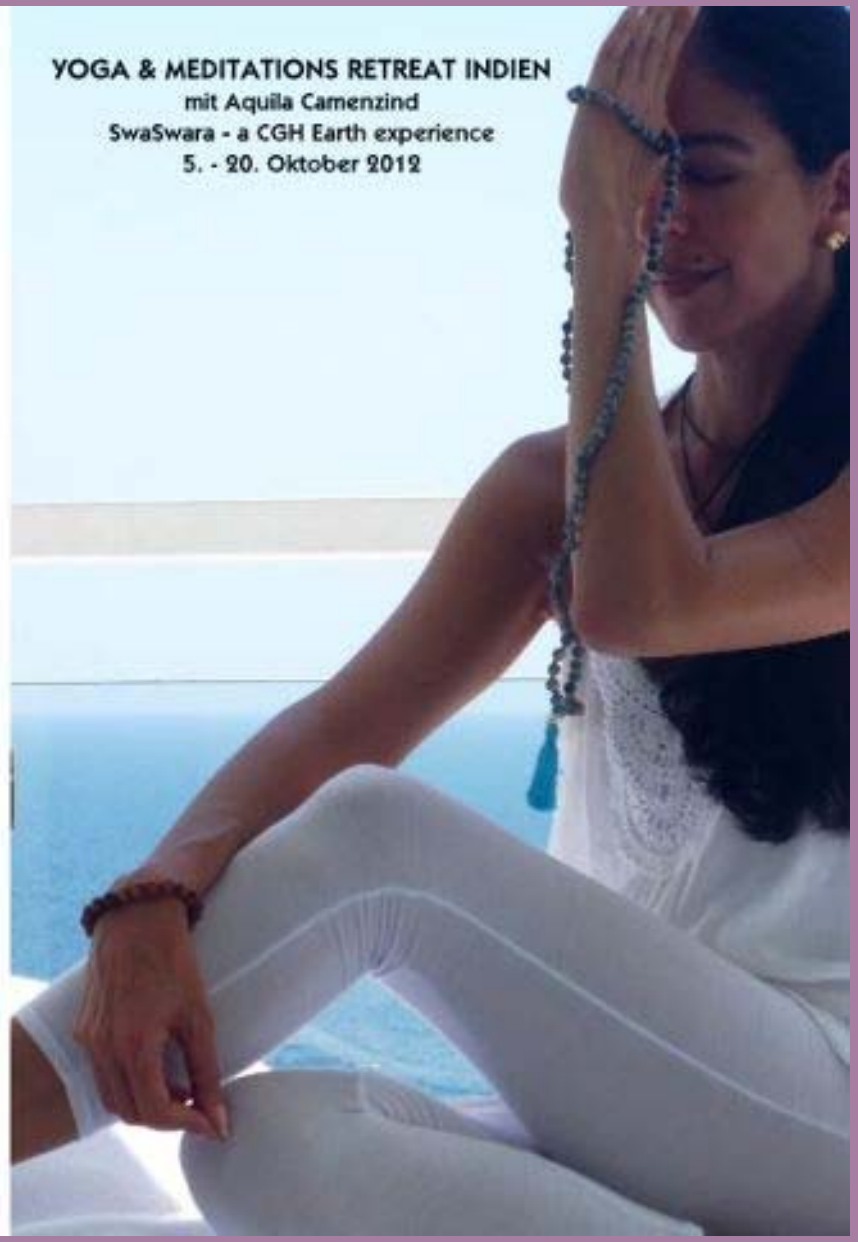
cghearth

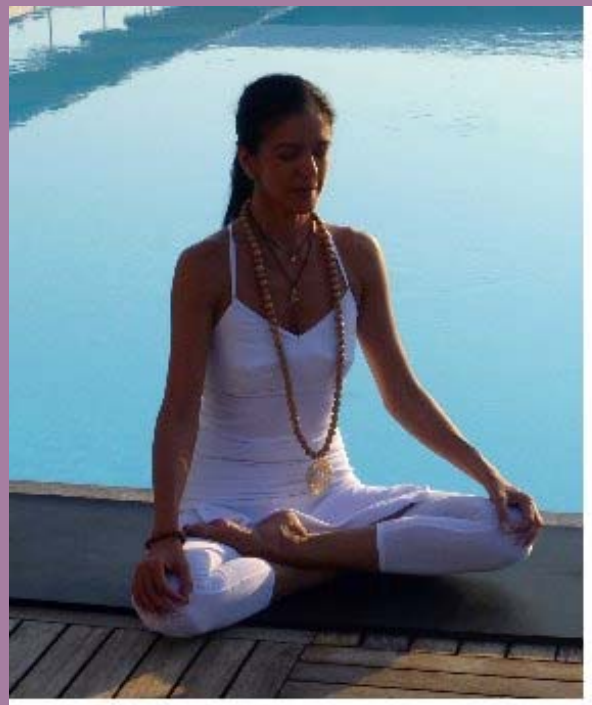
Beat Germann
beatgermann@cghearth.com
Tel. +41 (0) 76 349 57 04
www.swaswara.com

Aquila Camenzind
yogaflow@bluewin.ch
Tel. +41 (0) 79 402 69 63
www.yogaflow.ch

YOGA & MEDITATIONS RETREAT INDIEN

mit Aquila Camenzind
SwaSwara - a CGH Earth experience
5. - 20. Oktober 2012





Aquila Camenzind

Während dieses zwei Wochen-Retreats wird die Yogalehrerin Aquila Camenzind Sie in das Wesen des Yoga auf profunde und gleichzeitig leichte Weise einführen und Ihnen in Zusammenarbeit mit dem SwaSwara Resort die Geheimnisse des Ayurveda vermitteln. Die indisch-stämmige Aquila Camenzind konnte auf ihren zahlreichen Reisen in asiatische Länder tief in die Essenz des Yoga und Ayurveda eintauchen. Durch ihre lebendige und vitale Art besitzt sie die Fähigkeit, Anfängern wie auch Fortgeschrittenen sowohl die Körperübungen (Asanas) als auch die Yogaphilosophie so gekonnt zu vermitteln, dass die Kursteilnehmer langfristig von einer Teilnahme in Aquilas Retreat profitieren.

SwaSwara Yoga Resort, Gokarna, Indien

SwaSwara ist eine Oase für Reisende, die dem Klang ihrer inneren Stimme lauschen möchten, ein Ort der Ruhe, des in sich Gehens. Yoga, Meditation, Kunst, Kochkurse und Ayurveda begleiten Sie dabei auf dieser Reise.

Komfort und wohnen

24 grosszügige Villen im lokalen Konkan-Stil mit vielen Naturmaterialien für warme Farben und ein Wohlfühl-Klima. Die Villen verfügen über einen privaten Garten mit einem Sitzplatz und ein halboffenes Open-Air Badezimmer. Das Schlafzimmer hat große Panoramafenster und ist klimatisiert. Über eine Treppe gelangen Sie in den privaten Yoga-, Lese- und Meditations-Bereich.

Essen und Küche

Der kulinarische Schwerpunkt ist auf regionalen, vegetarischen Gerichten und frischem Fisch, Gemüse und tropische Früchte aus eigenem biologischem Anbau. Gäste sind bei uns jederzeit in der Küche herzlich willkommen und dürfen den Köchen über die Schultern schauen, Rezepte lernen, einen spontanen Kochkurs machen, oder einfach die Gerüche und Atmosphäre einer indischen Küche geniessen.

Yoga Retreat SwaSwara, Gokarna, Indien

Preis pro Person im DZ: CHF 2'480.-
EZ Zuschlag CHF 700.-

Inbegriffen: Transfer Flughafen Goa - SwaSwara - Flughafen Goa, Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension und sämtliche Aktivitäten, wie Yoga und Meditationen, Kochkurse, Ayurveda Vorträge und Ausflüge. Workshops und Leitung durch Aquila Camenzind.

Nicht inbegriffen: Visum für Indien (CHF 140.-, Stand Dez.2011), Reiseversicherung, persönliche Ausgaben wie Wäsche, Telefon und alkoholische Getränke

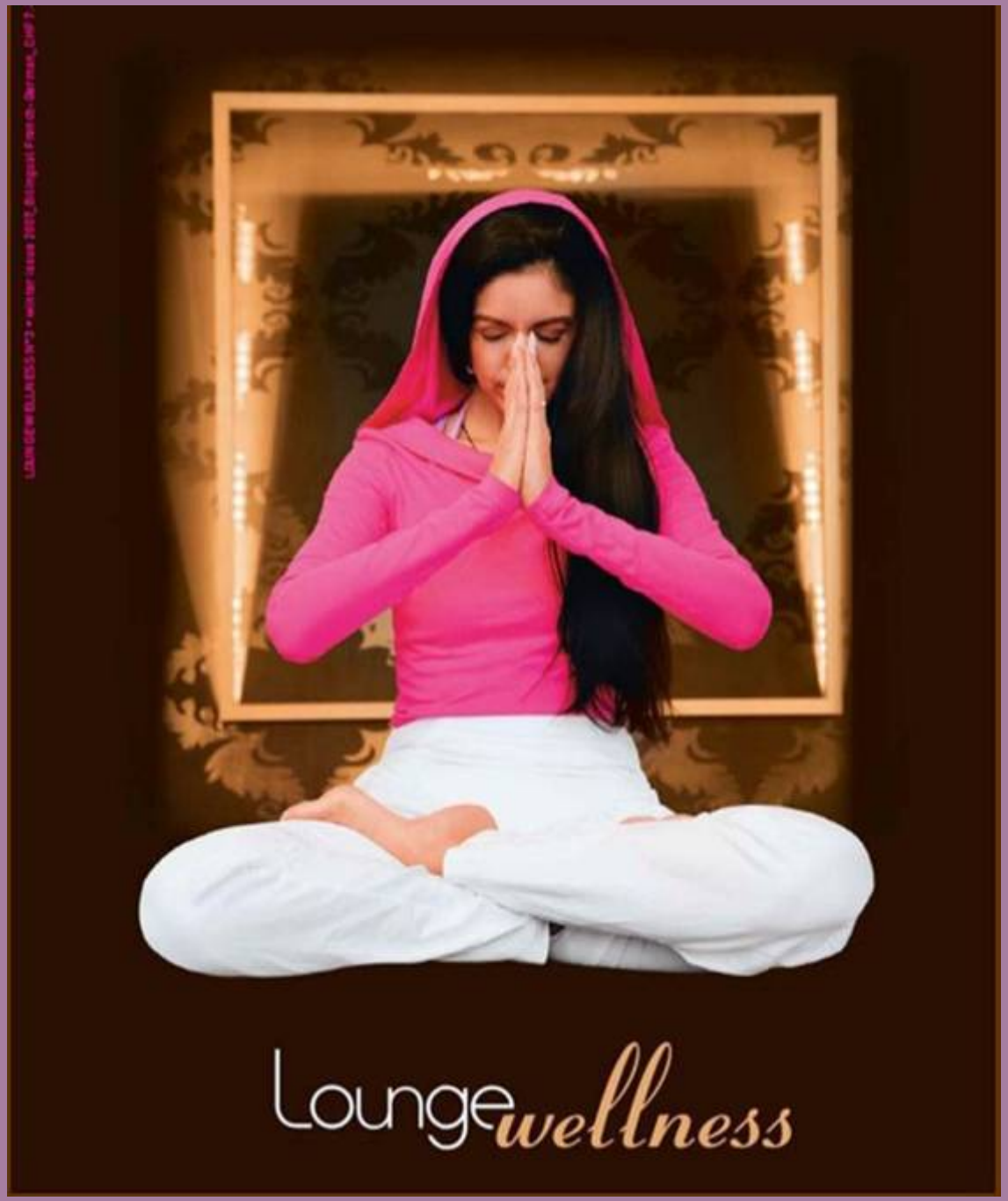
Flug Qatar Airways ab CHF 1450.- (Wir buchen die Flüge gerne für Sie. Beachten Sie bitte, dass ja nach Buchungsklasse Zuschläge entstehen können).

Datum / Flugzeiten:

05.10.2012	Zürich ab 11.45 / Doha an	18.45
	Doha ab 21.30 / Goa an	03.30
20.10.2012	Goa ab 04.30 / Doha an	05.35
	Doha ab 08.50 / Zürich an	14.15

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen natürlich jederzeit gerne zur Verfügung.

HUBERTUS
ALPIN LODGE & SPA
HOTEL
ZIMMER
ALPIN SPA
ANGEBOTE


Lounge wellness

Danceyoga in motion...

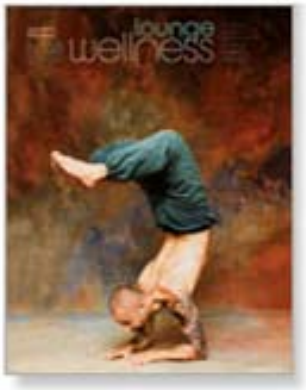
Wer einmal mit Ballett oder Yoga begonnen hat, der wird dieses Gefühl von fließender Körperbewegung beim Tanz und Fortdauernd Harmonie im Körper nie mehr ganz los. Die Verbindung von Tanz und Yoga ermöglicht einen ganzheitlichen Erfahrungsraum für Körper, Geist und Seele. Yoga und Tanz bedeuten für mich heute mehr als die Freude an Bewegung. Die Kombination dieser beiden Bewegungsformen ist für mich ein spiritueller Weg geworden, ein Ausdruck von Gefühl, Wahrnehmung und Bewusstsein. Durch diese Kombination entsteht für mich eine Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber und ein Zusammenspiel von Atmung und Musik. Als langjährige Yogalehrerin, Yoga Retreat-Leiterin und mehrfache Tanzerin verschiedener Tanzrichtungen wie klassisches Ballett, Jazzdance oder Bollywood Dance ist es für mich umso mehr eine grosse Ehre, mit Vitali Sahromina, Solist des Zürcher Opernhauses Ballettes, ein Gespräch führen zu dürfen.

Quiconque a un jour pratiqué la danse classique ou le yoga n'oublie jamais les sensations de mouvement ou d'harmonie du corps qui persistent longtemps après ces deux disciplines. L'association de ces deux activités ouvre un espace d'expérience complet pour le corps, l'esprit et l'âme. Et tant que professeure et guide de méditation yoga et danse sacrée et ancienne danseuse classique, jazz ou Bollywood, c'est pour moi un grand plaisir de rencontrer avec Vitali Sahromina, soliste du ballet de l'Opéra de Zurich. Le yoga et la danse symbolisent à mes yeux autant la joie que le mouvement. Cette alliance est ainsi un chemin spirituel, une expression des sentiments, de la perception et de la conscience. De ces deux disciplines se dégagent de l'élégance, une grande attention portée à son propre corps ainsi qu'une mise en valeur de la respiration et de la musique.

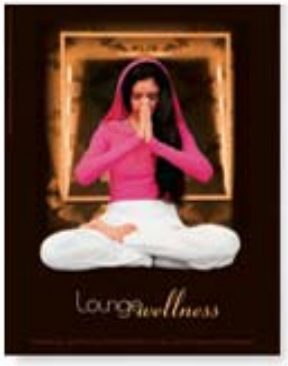
lounge wellness

LoungeWellness

winter 2009-2010



lounge
style
design
travel
living
interiors
art



Lounge Wellness

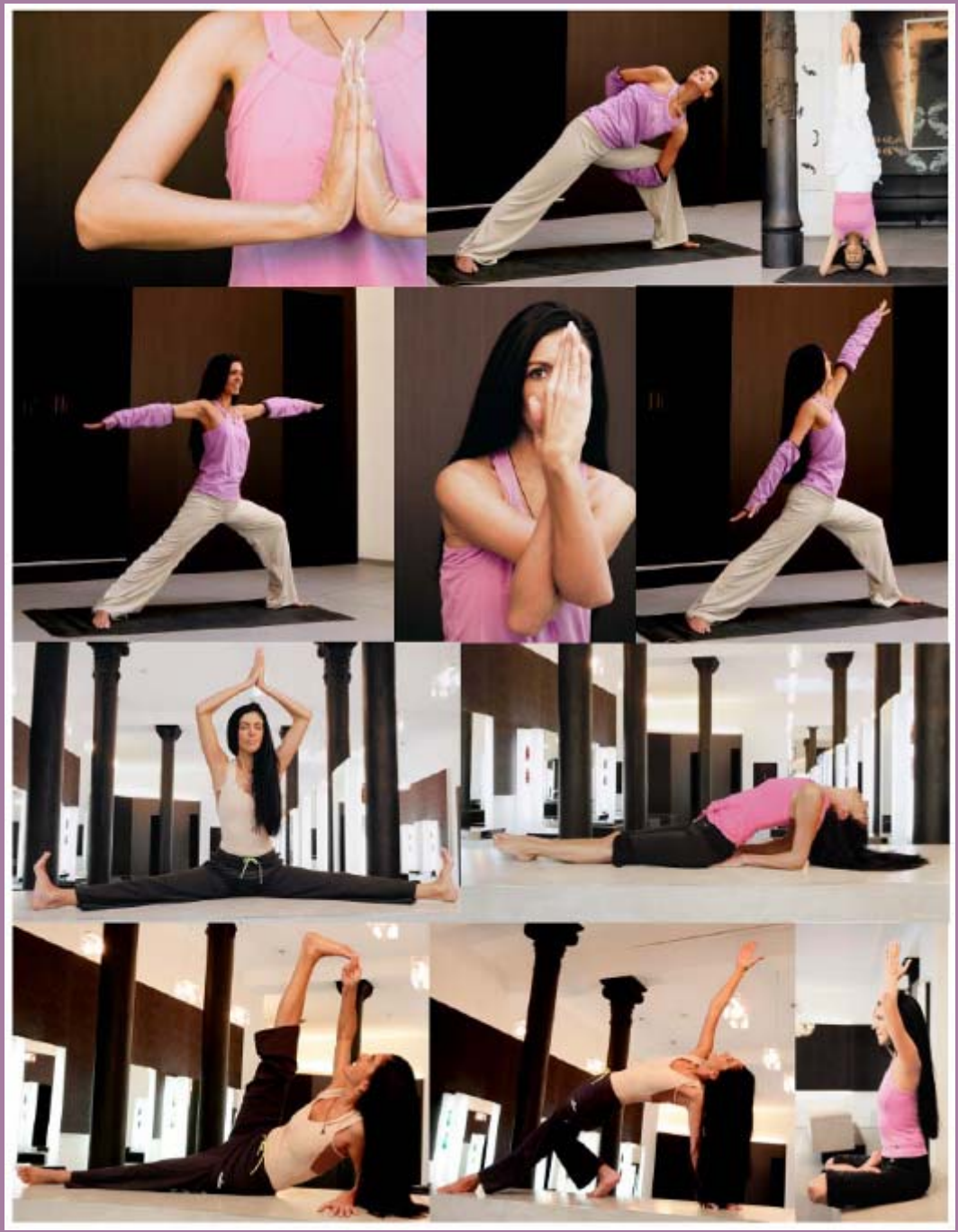
(Beilage der Lounge 29)

Winter

2007

Loungewellness
More info about ...

© 2007 Artist Edition



yogaflow
www.yogaflow.ch I Geissbüelstrasse 21 Herrliberg

Darstellung...

Wellfit Yoga

danceyoga™ in Motion...

danceyoga ™ ist aus der Leidenschaft eines jungen Pr ofiballettänzer s und einer renommierten Yogalehr erin entstanden, die eine Liebe teilen:

Bewegung zu abgestimmter Musik und das damit verbundene, kräftigende und gleichzeitig harmonische Körpergefühl inspiriert aus der Hergehensweise der Yoga Körperübungen (Asanas) der Atmung (Pranayama) wie aus der Synthese des klassischen Balletts, Jazz und zeitgenössischem Tanz. Tänzerische Elemente und Choreographien werden mit Yoga Übungen & Atmung verbunden (Flow), um den ganzen Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, die Balance zu verbessern, die innere Stärke zu gewinnen und somit auch Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag zu finden. Daraus entstand die Vision und der Wunsch, all diese positiven Elemente miteinander zu verbinden. Etwas zu kreieren, das die Lust auf fliessende Bewegungen auch bei nicht geübten Tänzern und Yogaeinsteigern weckt. nfos und Workshops unter: www.danceyoga.ch oder danceyoga@bluewin.ch Tel. 079 402 69 63 – Aquila Camenzind

Powered by TECNAVIA *Copyright © 2010 Zehnder-zuerir 021 2010*

RAUM FÜR LEBENSKRAFT YOGA RETREAT

style BLOG

Das Schweizer Celebrity- & Fashion-Magazin.

GAULTIER KOOPERIERT MIT LEVI'S

MONTAG 13.07.2009
REDAKTION LAURA CATRINA

TOP TEN - RANKINGS

Am häufigsten kommentiert
Am höchsten bewertet

AKTUELL

Alle aktiven Verlosungen
Alle aktiven Votings

VIDEOS

Frühlings- & Sommerkollektionen 09
Herbst- & Winterkollektionen 09/10

AKTUELLES MAGAZIN

Victoria Jungfrau

Victoria-Jungfrau
GRAND HOTEL & SPA

VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa
Höheweg 41
CH-3800 Interlaken
Tel. +41 (0)33 828 28 28
Fax. +41 (0)33 828 28 80
interlaken@victoria-jungfrau.ch

SPA ARRANGEMENT ANFRAGE

» mehr

BROSCHÜREN BESTELLEN

» mehr

GUTSCHEINE

Überraschende Zeichen der Wertschätzung

» mehr

YOGA RETREAT

Inklusive

- VICTORIA-JUNGFRAU Dine-around
  Ausgiebiges Frühstück vom Buffet oder kontinentales Frühstück auf dem Zimmer

www.danceyoga.ch I DANCE & YOGA

STÄFA/MURG

MIT BOARD ODER PEDALO

→ Die Ceccotorenas Wakeboardschool von Tobias Müller in Stäfa lässt sich immer wieder etwas einfallen. Vom 12. bis 16. Juli findet in Murg am Walensee ein Wakesurf-, Wakeskate- und Wakeboardcamp statt, an dem Profis und Trainer aus erster Hand zeigen, wie der Ritt über die Wellen am meisten Spass macht. Wer will, bucht gleich ein komplettes Paket mit Übernachtungen, Sessions und Vollpension. Gleich anschliessend, vom 16. bis 18. Juli, findet in Murg das 5. Wake Surf-Festival mit drei Live-Konzerten, DJ, Parties, Wakesurf- und Paddel-, sowie «Best Tricks»-Contest und vielem mehr statt. Der Eintritt ist frei.

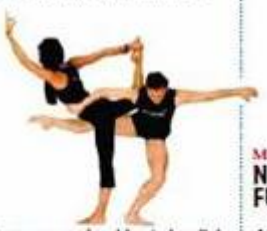
Aber auch am Zürichsee läuft einiges – wer will auch gemächlicher als auf dem Board. Dieses kann natürlich auch gemietet werden, ausserdem gibt es eine Pedalo-Vermietung (auf Voranmeldung auch Morgen- und Abendfahrten). Ferien- feeling pur gibts mit dem Banana-Riding für fünf Personen (Vorreservation nötig) und auch der neueste Trendwassersport, das sogenannte Stand Up Paddling, bei dem auf einem Wakeboard stehend gerudert wird (immer wieder lustig zuzuschauen), kann ausprobiert werden. Am 1. August findet zudem bei der Pedalovermietung in Stäfa eine Party statt.

→ Ceccotorenas, Wakeboardschool, Pedalovermietung, Bahnhofstr. 2a, Stäfa, Tel. 076 383 66 58, www.ceccotorenas.ch

HERRLIBERG

DANCEYOGA IN MOTION

→ Der neue Yogastil «Danceyoga in motion» wurde vom Balletttänzer Vitali Safronkine und der Yogalehrerin Aquila Camenzind entwickelt. Dabei werden tänzerische



Elemente aus dem klassischen Ballett, Jazz und zeitgenössischem Tanz mit Yogaübungen verbunden. Besonderes Augenmerk erhält die Atmung sowie die genaue Ausführung der Übungen, um die Beweglichkeit zu fördern, die Balance zu verbessern und innere Stärke zu gewinnen.

→ Danceyoga, Geissbüelstrasse 21, Herrliberg, Tel. 079 402 69 63,

MEILEN

NEUER «HAFEN» FÜR MODELLSCHIFFE

→ Der Herrliberger Jakob Kriesi (siehe SEESICHT 2/10) ist ein grosser Fan von Modellschiffen, im Speziellen von historischen Modellen. Diesem Hobby frönte er schon als kleiner Bub – als Neunjähriger baute er seinen ersten Rumpf einer Segelyacht aus einem Stück Holz.

Heute hat der 68-jährige wieder vermehrt Zeit für sein Hobby, das nell betreibt. Hunderte von kleinen und grossen historischen und modernen Modellbooten hat er schon gebaut, repariert und renoviert (auch für Kunden, die aus dem In- und Ausland zu ihm kommen) und hat sich so einen Namen als Restaurator und Sammler von exklusiven Modellschiffen gemacht. Die schönsten seiner Modelle zeigte er bis vor Kurzem in einem kleinen Schaufenster in der Zürcher Innenstadt. «Jetzt als Pensionär habe ich aber endlich grösserem Stil der Öffentlichkeit vorzustellen», erzählt Kriesi begeistert und hat in Meilen bei der Yachtwerft Portier (dort, wo bis vor Kurzem noch der Wohnaccessoire-Laden id9 domiziliert war) nun endlich ein gutes Lokal und einen «Hafen» für seine Modelle gefunden. Diese können nun gegen Voranmeldung besichtigt werden, ein Blick durchs Schaufenster ist aber natürlich jederzeit möglich.

→ Jakob Kriesi, Herrliberg, Tel. 044 991 77 55,

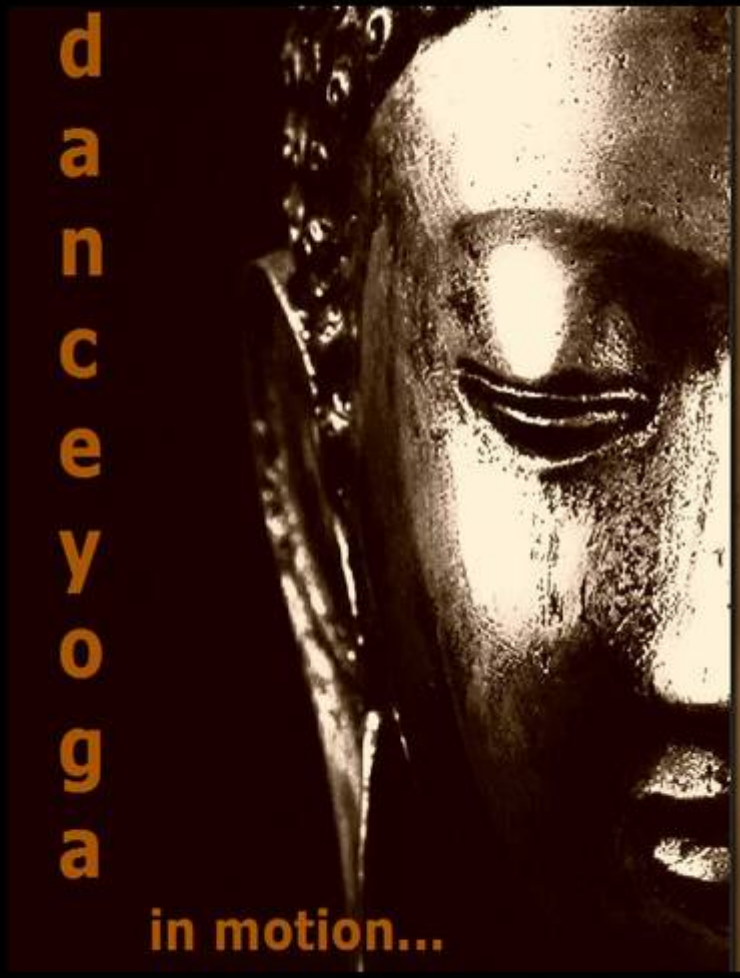
Asanas, Ausdruck, Ästhetik

Die absolute Präsenz im Augenblick – eine Eigenschaft, die sowohl im Yoga als auch im Tanz zu finden ist. Obwohl der Weg nach innen und der Ausdruck nach außen gegensätzlicher nicht sein könnten, ergänzen und inspirieren sich Yoga und Tanz schon immer und ständig neu. Moderne Verschmelzungen spiegeln sich in Danayoga, Tripsichore oder anmutigen Asana-Mudra-Choreografien wider.

Vera Mariga Oyen

TRAINIERTE OBERARME gestützen gachundene, mit mit Pilatesmatten und Tape bandagierte Füße in der Vorwärtsbewegung. Die Körperlagen mäßeln und bogen auf den Knien. Der Atem fließt ruhig. Diese Yogastunde ist eine von diesen, die die Tänzerinnen der Salzburg Experimental Academy of Dance (SEAD) wöchentlich besuchen. Im Ausbildungsprogramm für die zukünftigen Tänzer und Choreografen ist neben Contemporary Dance, Ballett- oder Anatomiestudien das Yogafeuer Bestandteil. „Ich wollte eine Tanzschule leiten, in der es Optionen für Stille gibt", erklärt Direktorin Susan

danceyoga™
...in motion
danceyoga™
...in motion
danceyoga™
...in motion
danceyoga™
...in motion



Welcome to danceyoga™ in motion...

danceyoga™ ist aus der Leidenschaft eines jungen Profiballettänzers und einer renommierten Yogalehrerin entstanden, die eine Liebe teilen: Bewegung zu abgestimmter Musik und das damit verbundene, kräftigende und gleichzeitig harmonische Körpergefühl inspiriert aus der Hergehensweise der Yoga Körperübungen (Asanas) der Atmung (Pranayamas) wie aus der Synthese des klassischen Balletts, Jazz und zeitgenössischem Tanz. Tänzerische Elemente & Choreographien werden mit Yoga Übungen & Atmung verbunden (Flow), um den ganzen Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit zu fördern, die Balance zu verbessern, die innere Stärke zu gewinnen und somit auch Gelassenheit und innere Ruhe für den Alltag zu finden. Die neu geschaffene Bewegungskunst eignet sich für Schülerinnen und Schüler, die Spass an fliessenden Bewegungsabläufen haben und den Wunsch, mit fein abgestimmter Übungen, kombiniert mit gezielter Atmung, Körper und Seele in harmonischen Einklang zu bringen.

danceyoga™ in motion...

DANCE YOGA
www.danceyog. ch

Titelseite

Vorderseite

Rückseite

Vorderseite

Rückseite

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Vorderseite

Rückseite

1	Do	17	Sa	
2	Fr	18	So	
3	Sa	19	Mo	Inaktiv
4	So	20	Di	
5	Mo	21	Mi	
6	Di	22	Do	
7	Mi	23	Fr	
8	Do	24	Sa	
9	Fr	25	So	
10	Sa	26	Mo	
11	So	27	Di	
12	Mo	28	Mi	
13	Di	29	Do	
14	Mi	30	Fr	
15	Do	31	Sa	
16	Fr			

März

April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Vorderseite

Rückseite

1	So		17	Di
2	Mo		18	Mi
3	Di		19	Do
4	Mi		20	Fr
5	Do		21	Sa
6	Fr	Karfreitag*	22	So
7	Sa		23	Mo
8	So	Ostersonntag	24	Di
9	Mo	Ostermontag*	25	Mi
10	Di		26	Do
11	Mi		27	Fr
12	Do		28	Sa
13	Fr		29	So
14	Sa		30	Mo
15	So			
16	Mo			

April

Mai

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Vorderseite

Rückseite

1	Di	Tag der Arbeit	17	Do	Auffahrt
2	Mi		18	Fr	
3	Do		19	Sa	
4	Fr		20	So	
5	Sa		21	Mo	
6	So		22	Di	
7	Mo		23	Mi	
8	Di		24	Do	
9	Mi		25	Fr	
10	Do		26	Sa	
11	Fr		27	So	Pfingsten
12	Sa		28	Mo	Pfingstmontag
13	So		29	Di	
14	Mo		30	Mi	
15	Di		31	Do	
16	Mi				

Mai

Juni

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Vorderseite

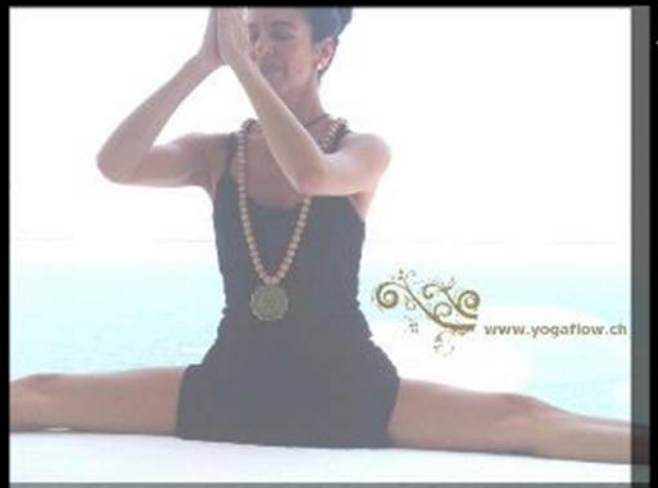
Rückseite

1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	
5	Di	
6	Mi	
7	Do	Fronleichnam*
8	Fr	
9	Sa	
10	So	
11	Mo	
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	
16	Sa	
17	So	
18	Mo	
19	Di	
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	
23	Sa	
24	So	
25	Mo	
26	Di	
27	Mi	
28	Do	
29	Fr	Peter und Paul*
30	Sa	

Juni

Vorderseite

Rückseite



Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August

Vorderseite

Rückseite

1	Mi	Schweizer Nationalfeiertag	17	Fr	
2	Do		18	Sa	
3	Fr		19	So	
4	Sa		20	Mo	
5	So		21	Di	
6	Mo		22	Mi	
7	Di		23	Do	
8	Mi		24	Fr	
9	Do		25	Sa	
10	Fr		26	So	
11	Sa		27	Mo	
12	So		28	Di	
13	Mo		29	Mi	
14	Di		30	Do	
15	Mi	Mariä Himmelfahrt*	31	Fr	
16	Do				

August

31

September

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Vorderseite

Rückseite

1	Sa	17	Mo
2	So	18	Di
3	Mo	19	Mi
4	Di	20	Do
5	Mi	21	Fr
6	Do	22	Sa
7	Fr	23	So
8	Sa	24	Mo
9	So	25	Di
10	Mo	26	Mi
11	Di	27	Do
12	Mi	28	Fr
13	Do	29	Sa
14	Fr	30	So
15	Sa		
16	So		

September

Vorderseite

Rückseite

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

November

Vorderseite

Rückseite

1	Do	17	Sa
2	Fr	18	So
3	Sa	19	Mo
4	So	20	Di
5	Mo	21	Mi
6	Di	22	Do
7	Mi	23	Fr
8	Do	24	Sa
9	Fr	25	So
10	Sa	26	Mo
11	So	27	Di
12	Mo	28	Mi
13	Di	29	Do
14	Mi	30	Fr
15	Do		
16	Fr		

November

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Dezember

Vorderseite

Rückseite

1	Sa		17	Mo
2	So		18	Di
3	Mo		19	Mi
4	Di		20	Do
5	Mi		21	Fr
6	Do		22	Sa
7	Fr		23	So
8	Sa	Mariä Empfängnis*	24	Mo
9	So		25	Di Weihnachtstag
10	Mo		26	Mi Stephanstag*
11	Di		27	Do
12	Mi		28	Fr
13	Do		29	Sa
14	Fr		30	So
15	Sa		31	Mo
16	So			

Dezember

Kurz gefragt

Aquila Camenzind

Aquila Camenzind ist passionierte Yogalehrerin mit indischen Wurzeln und Wohnsitz in der Schweiz. Als Jugendliche trainierte sie intensiv klassisches Ballett und erlitt in Folge davon einen Bandscheibenvorfall. In dieser Phase ihres Lebens entdeckte sie Yoga für sich. Inzwischen gibt sie seit vielen Jahren Yogakurse in ihrem eigenen Studio Yogaflow in Herliberg und an anderen Orten rund um den Globus. Aquila ist Mitbegründerin von danceyoga™, einer Verbindung tänzerischer Elemente und Choreographien mit Yoga. Im November eröffnete sie in Zürich den ersten Yoga-, Dance- & Pilates-Shop, das „Yogastore".

Internet: www.yogaflow.ch, www.danceyoga.ch, www.wellfitness.ch, www.yogastore.ch

Was war Ihre tiefste Erfahrung während der Meditation?

Ein innerer und äußerer unendlicher Frieden – ein Gefühl, das man in Worten nicht gut wiedergeben kann.

Was geht Ihnen in der spirituellen Szene so richtig gegen den Strich?

Ich verstehe bis heute nicht, dass wir hier im Westen uns indische spirituelle Namen schenken lassen. Ein Yogi „Krishna" in Indien würde sich nicht mit einem westlichen Namen schmücken …

Warum sind wir Menschen hier auf der Welt?

Bestimmung … den Sinn des Lebens selber entdecken zu dürfen! Die Gabe, als intelligentes Wesen seine Umgebung bewusst zu verändern – und damit eine gewisse Verantwortung, diese Intelligenz zum Wohl der Welt einzusetzen.

Wem oder was können Sie nicht widerstehen?

Wenn meine „Simba" (1-jähriger Mops) mich mit ihren schwarzen Kulleraugen anschaut und nach einem Keks liebäugelt …

Endlich ein Geschäft, in dem sich alles nur um das Thema Yoga dreht. An Zürich's bester Lage, zwischen Kreuz- und Hegibachplatz, gibt es den ersten Yogashop der Stadt! Die Geschäftsführerin, Aquila Camenzind, ist Yogalehrerin und weit über die Schweizer Grenzen hinaus in der Yogaszene bekannt. In Deutschland und Österreich hat sie sich auch als Dance-Yogalehrerin (für tiefgehendes Yoga) einen Namen gemacht. Seit Mitte November 2010 leistet Aquila Camenzind auch in anderer Sache Pionierarbeit: Mit ihrem «the yoga store» erhält nicht nur Zürich, sondern die ganze Schweiz den ersten Yogashop überhaupt. Den Yogapraktizierenden und allen Interessierten werden hochwertige Produkte rund ums Yoga, Dance und Pilates angeboten. Wie in ihrer Arbeit haben auch im Shop Qualität, Ästhetik und Wissen für Aquila Camenzind erste Priorität. Sie möchte den Kunden die Möglichkeit bieten, sich beim Kauf von Yogamatten, Kleidung und Accessoires professionell beraten zu lassen. Im Sortiment sind auch die Kollektionen das Schweizer Labels Lola Fred, Wellicious Wellbeing aus London sowie Pachminas aus Indien vertreten! Bei Aquila Camenzind werden alle Sinne angesprochen: erstklassige Yoga-CDs und Yoga-DVDs zum Üben sowie ausgewählte Literatur über Yoga stehen ebenso im Angebot. Hübsche Geschenkartikel, die das Herz öffnen und den Verstand weiten, runden das Sortiment ab.

Yogastore Zürich

Enfin une boutique exclusivement consacrée au yoga ! Au cœur de Zurich, entre la Kreuzplatz et la Hegibachplatz, le premier magasin de yoga de la ville a ouvert ses portes. Aquila Carmenzind, gérante de la boutique, compte parmi les professeurs de yoga les plus réputés, et ce bien au-delà des frontières suisses. Elle s'est forgée une réputation solide en Allemagne et en Autriche en donnant des cours de dance yoga et de yoga pour pratiquants

Erster Yogashop in Zürich

THE YOGA STORE ym. Seit Mitte November gibt es in Zürich einen Yogashop. Die Yoga- und Danceyogalehrerin Aquila Camenzind bietet in ihrem Yogastore hochwertige Produkte rund um Yoga, Dance und Pilates an.

Wie in ihrer Arbeit steht auch im Yogastore Qualität, Ästhetik und Wissen rund um Yoga für Aquila Camenzind an erster Stelle. Sie möchte Yogapraktizierenden die Möglichkeit bieten, Matten, Kleidung und Accessoires vor Ort auszuprobieren und sich dabei professionell beraten zu lassen. Neben Yoga-, Dance- und Pilatesartikeln findet man im Yogastore Kollektionen wie Lola Fred und Wellicious wellbeing aus London sowie Pachminas aus Indien. Ergänzt wird das Angebot durch Yoga-CDs und -DVDs, Yogabücher und Geschenkartikel.

the yoga store. YOGA I DANCE I Pilates Shop, Forchstrasse 92, 8008 Zürich, Tel. 079 402 69 63, www.yogastore.ch

ZÜRICH

YOGA ZUM KAUFEN

→ Endlich hat auch Zürich einen Yoga-Shop! Die in Erlenbach unterrichtende Yoga-Lehrerin Aquila Camenzind erkannte, dass das längst überfällig war, und hat nun kurzentschlossen diese Lücke selbst gefüllt.

Das Angebot von The Yoga Store, der Mitte November eröffnet wurde, widerspiegelt die langjährige Berufserfahrung seiner Besitzerin. In ihrem neuen Ladengeschäft finden sich hochwertige Produkte wie Matten, Bekleidung von Lola/Fred und Wellicious und Accessoires rund um die Themen Yoga, Tanz und Pilates. Dazu gibt es eine Auswahl an Yoga-Büchern, -DVDs und -Musik für alle, die auch zu Hause richtig üben möchten. Auf ihren vielen Reisen nach Indien

Photo: Eva Neuwerger

entdeckt Aquila Camenzind auch immer wieder schöne, originelle Dekorationsobjekte und Pashmina-Schals, die sie ebenfalls im Laden anbietet.

→ The Yoga Store, Forchstrasse 92, Zürich, Tel. 079 402 69 63, www.yogastore.ch. Öffnungszeiten: Mo 14–19 Uhr, Di–Do 11–13 und 14–17 Uhr, Fr 14–19 Uhr

Dörte Welti
hört und sieht
fast alles
in der Schweiz

swisstalk

Szene, Kult, Spass: Wir sagen, worüber die Schweiz heute und morgen spricht.
Spannende Menschen, verblüffende News, verrückte Events

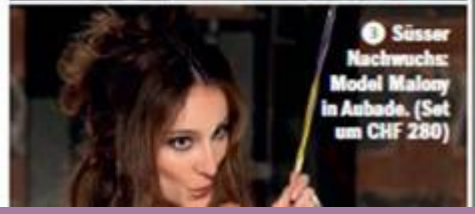
FRÜHLING FRÜHLING FRÜHLING FRÜHLING FRÜHLING

Frische Trends

Unbeschwert in den Frühling: Wir haben tolle neue Inspirationen für Sie, die einfach nur beflügeln! ❶ www.yogastore.ch Aquila Camenzind ist Yogalehrerin und hat den ersten Shop in Zürich eröffnet, in dem es alles für die Leichtigkeit des Seins gibt – von Mode über Accessoires bis hin zu chilliger Musik. ❷ www.allegra-passugger.ch Wasser, das wie Champagner daherkommt? Das wünschte sich „Passugger Mineralquelle" und beauftragte den Bündner Architekten Valerio Olgiati mit dem Design. Ergebnis? Edle – und sehr kultverdächtige – Flaschen! ❸ aubade.com Ein Hauch von Tüll und zarte Pastellfarben: Aubade sorgte an den „Charles Vögele Fashion Days" mit verführerischen Dessous für Frühlingsgefühle! ❹ bettybossi.ch Sie heissen „Italian wedding" oder „Schweizermacher" – und sind in 15 Minuten fertig: Betty Bossis leichte Last-Minute-Rezepte für zwei.

❶ Namaste! Im Yogastore ist entspanntes Stöbern garantiert

❷ Alles im Fluss bei Passugger: stilles (L.) und sprudelndes (r.) Nass im eleganten Glasgewand



❸ Süsser Nachwuchs: Model Malony in Aubade. (Set um CHF 280)

the yoga store
YOGA I DANCE I PILATES SHOP

NEU:
YOGA I DANCE I PILATES SHOP

Forchstrasse 92 Zürich www.yogastore.ch

2013
ZÜRICH
KAUFT EIN!
DIE 275
BESTEN SHOPPING-
ADRESSEN

anjana yogafashion

www.anjana.ch

Der neue Yoga Onlineshop

Im anjana Yogashop finden sie ein ausgewähltes Sortiment an Yoga Artikel wie erlesene Schmuckstücke mit symbolischer Bedeutung.

anjana yogafashion | www.anjana.ch
info@anjana.ch | +41 (0)79 402 69 63