



Aquila Camenzind



Stefan Damm



Karina Wagner

Yoga im Hochschober

11. Juni bis 21. Juli 2007

Yoga zählt zu den ältesten, wirksamsten und am weitesten verbreiteten Gesundheitslehren. Wir gestalten im Juni und Juli 2007 einen umfassenden Yoga-Schwerpunkt.

Die Jahrtausende alte Gesundheitslehre baut auf die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und in weiterer Folge des Geistes mit der Seele. Das wird durch die spezielle Abfolge von Körperstellungen (genannt Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation erreicht.

Drei spezialisierte Trainer erwarten Sie:

- **Karina Wagner** - Expertin in Fernöstlicher Körperarbeit von Yoga bis Zen Vitality (11. - 16. Juni und 9. - 14. Juli 2007)
- **Aquila Camenzind** - Diplom Yogalehrerin aus der Schweiz (16. - 20. Juli 2007)
- **Stefan Damm** - unser neuer Mitarbeiter mit Schwerpunkt Bewegung, Meditation, Yoga, Qi Gong, Fitness u.v.m.

Sie können an den Einheiten jederzeit flexibel teilnehmen, ob Sie Einsteiger oder Yoga-Profi sind.

Die Teilnahme an allen Yoga Gruppen-Einheiten ist für Hotelgäste kostenlos. Individuelle Yoga-Einheiten sind je nach Trainer gesondert buchbar und abzurechnen.