

Sollte dieser newsletter nicht richtig dargestellt werden, [klicken Sie bitte hier](#)

Namasté dear yogaflow friends!

Mit innerer Ruhe und Gelassenheit durchs Leben gehen – wer möchte das nicht? Doch in unserer doch hektischen Zeit, mit all den eingeschränkten Freiräumen, fehlen uns oft die notwendigen Ressourcen.

In unserem kommenden **Day Retreat** kannst du einen Tag abwechslungsreiche und lernreiche Entspannungsmethoden kennen lernen, die du in deinen Alltag einbauen kannst.



Day Retreat * Sonntag 29. August 10.00 h – 17.00 h mit Aquila Camenzind & Thomas Allemann

Der Day Retreat eignet sich für Anfänger gleichermassen wie für Fortgeschrittene
Tagesprogramm Sonntag 29. August 10.00 h – 17.00 h

- 10.00 h – 10.15 h Eintreffen und Einführung
- 10.15 h – 10.45 h Entspannung durch richtige Atemtechniken
- 10.45 h – 11.15 h Körper & Geist, Übungen zur Körperwahrnehmung & Entspannung
- 11.15 h – 11.45 h Geführte Meditation, Antworten vom inneren ich erhalten
- 11.45 h – 12.00 h Teepause
- 12.00 h – 12.30 h Mentale Stärke entwickeln, Entspannungszustände fördern
- 12.30 h – 13.00 h Übung zur mentalen Stärkung & Selbstreflektion
- 13.00 h – 14.00 h Mittagessen, Spaziergang bei wunderschöner Aussicht
- 14.00 h – 14.30 h Licht- & stille Meditation
- 14.30 h – 15.15 h Aktive Meditation
- 15.15 h – 15.30 h Teepause
- 15.30 h – 16.00 h geführte Schlussmeditation, innere Achtsamkeit
- 16.00 h - 17.00 h Persönlicher Austausch, Beantwortung von Fragen in gemütlicher Runde

Kosten pro TN: CHF 130.— (inkl. Mittagessen & Tee)

Durchführung: Geissbuelstrasse 21 in Herrliberg | ZH
Parking an der Habüelstrasse möglich

Anmeldung | Info **bis spätestens 25. August 2010** unter: yogaflow@bluewin.ch
oder Tel: +41 (0) 79 402 69 63

news & more...

Entspannungsmethoden *

Kurs ab 1. September jeden Mittwoch

mit Aquila Camenzind & Thomas Allemann

Ab **Mittwoch 1. September 2010** wird im yogaflow Studio von 19.00 h – 20.00 h ein Entspannungsabend werden. Du hast die Möglichkeit in verschiedenen Themenabenden neue Entspannungsmethoden zu lernen oder zu vertiefen.
Kosten Drop in Class pro Person 35.— | 10er Abo CHF 300.—

Anmeldung | Info **bis spätestens 29. August 2010** unter: yogaflow@bluewin.ch
oder Tel: **+41 (0) 79 402 69 63**

Durchführung: Geissbuelstrasse 21 in Herrliberg | ZH
Parking an der Habuelstrasse möglich

Beachte: Die Hatha Yoga Anfänger Klasse wird bis auf Weiters am Donnerstagabend für Anfänger stattfinden!

Retreat & Reboot

Malediven 2010

11 – 19. November 2010
mit Aquila Camenzind & Thomas Allemann

Coco Palm Bodu Hiti *** (*) Malediven**
Meditation, Entspannungstechniken, mentales Training,
Yoga, Autogenes Training, Potentialentfaltung, u.v.m.



Wer kennt ihn nicht, den Traum von der einsamen tropischen Insel & palmengesäumten weissen Stränden mit türkisblauem Wasser, auf der das ganze Jahr die Sonne scheint dieser Traum wird auf den Malediven Wirklichkeit.

Durch einen **Retreat & Reboot am IWG** in Kooperation mit dem Reiseveranstalter **Big Blue Tours und Wellfitness**, können Sie sich körperlich, geistig und seelisch erfrischen, motivieren und gestärkt neue Herausforderungen annehmen.



news

> bin an kommender Malediven Reise interessiert
wünsche per Mail weitere Infos & Programm



Weitere Informationen entnehmen Sie auch der Homepage:
www.iwg.ch -> seminare / retreat & reboot
www.yogaflow.ch -> Retreat

Why not challenge yourself in experiences your confidence and shake up your daily routine, breath – stretch – meditate – dance deepen your praxis to connecting your self! **Embrace you!**

In diesem Sinne sommerliche & entspannte Momente. Um Weiterleitung an Interessenten sind wir sehr dankbar.

Mögen alle Lebewesen glücklich sein!
om shanti om *
eure Aquila Camenzind



www.wellfitness.ch | info@wellfitness.ch +41 (0)79 402 69 63
www.yogareisen.ch | Wellness- Spa & Yoga Guide
www.yogaflow.ch | Yoga Kurse | Workshops | Yoga Shop | Yoga Retreat
www.danceyoga.ch | danceyoga™ in motion...DANCE & YOGA

