



## Programm Ablauf Yoga Retreat

Freitag bis Sonntag, 21. - 23. August 2009 und 11.-13. September 2009



Aquila Camenzind, dipl. Yoga Instruktorin & Wellness Trainerin sowie Mitglied des Schweizer Yogaverbandes, Indischer Herkunft lebt heute in Zürich, konnte durch ihre zahlreichen Reisen in asiatische Länder viele Erfahrungen sammeln und leitet im August kommendes Yoga Retreat im VICTORIA-JUNGFRAU Grand Hotel & Spa . Fachkundig begleitet sie ihre Yoga Gäste durch verschiedene Yoga-Einheiten wie "Yoga für einen gesunden Rücken" oder "Meditation & Entspannung".

### Programmablauf

#### Freitag

18 Uhr bis 18.45 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

Begrüssung der Yoga Teilnehmer

Pranayama (Atmung), Meditation und Entspannung (Yoga Nidra)

Mittels Meditation & 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 sich selbst entstehen lässt. Meditation ist für das Bewusstsein des Menschen das, was die Atmung für seinen Körper ist.

#### 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, www.victoria-jungfrau.ch



## **Samstag**

10 Uhr bis 11 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

yogaflow – wir widmen uns in der heutigen Yoga Einheit zum Thema: „Hüftbeuger – der Weg zum Lotussitz“ 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 (Rücken) stark verbessert. Heute ist Yoga dadurch die ideale Methode, bei allen physischen und psychischen Belastungen des Alltages unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erhalten.

16 Uhr bis 17 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

„Yoga für unseren gesunden Rücken“ – Asanas zur Stärkung der Rückenmuskulatur Rücken- und Nackenschmerzen kennt fast jeder. Diese Yoga-Einheit bietet eine Vielzahl an Übungen (Asanas), mit denen die Muskulatur im Rücken- Nacken- und Schulterbereich gedehnt und gekräftigt wird. Yoga ist ein erprobtes und wirkungsvolles Mittel, um stark und beweglich - und schmerzfrei - im Rücken zu werden. Erfahren Sie am eigenen Körper, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern, wie Sie sich mit Leichtigkeit aufrichten können und wie Spannungsschmerzen endlich nachlassen.

18 Uhr bis 18.45 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

Pranayama (Atmung) Meditation und Entspannung (Yoga Nidra)

Die Meditation bringt uns auf natürliche Weise in einen einzigartigen Zustand tiefster körperlicher Ruhe, wobei der Geist gleichzeitig hellwach bleibt. Stress und Verspannungen lösen sich natürlicherweise auf, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mobilisiert und das Immunsystem gestärkt. Die Wirkung hält während des ganzen Tages an. Wer regelmässig meditiert, wird kreativer, energievoller, löst seine täglichen „Probleme“ und Hektik des Alltages gelassener und fühlt sich zufriedener und glücklicher. Somit steigt die Lebensfreude und verbessert die Gesundheit.

### **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, www.victoria-jungfrau.ch



## Sonntag

8.30 Uhr bis 9.15 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

Wir beginnen unseren Tag mit dem „Sonnengruss“ und unseren Yoga Einheit:  
„Yoga für neue Kraft & Harmonie“ Yoga – für Körper Geist und Seele „Yoga“ ist eine Jahrtausend 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 (genannt Asanas), Atemübungen (Pranayama) 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 (Rücken) stark verbessert. Heute ist Yoga dadurch die ideale Methode, bei allen physischen und psychischen Belastungen des Alltages unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erhalten.

11 Uhr bis 12 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

yogaflow – dynamische und kraftvolle Bewegungsabläufe der Weg zu Schulter- & Kopfstand  
Viele der Asanas genannten Körperstellungen haben ihre Namen von Tieren ("Hund", "Kobra") oder deren Bewegungen ("Katze streckt ihr Bein"), andere heißen nach der Bewegung, die ausgeführt wird ("Diagonale Dehnung", "Vorbeuge im Sitz"). Man beginnt mit einer oder mehreren leichten Übungen zur Vorbereitung, dann werden bestimmte Muskelgruppen gedehnt. Es folgt eine "Ausgleichshaltung", die eben diese Muskelgruppe wieder entspannt, damit sie nicht weh tut. Asanas stimulieren das Immunsystem, kräftigen die Muskulatur, erhöhen die Beweglichkeit und helfen sogar bei manchen Krankheiten.

### 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, www.victoria-jungfrau.ch

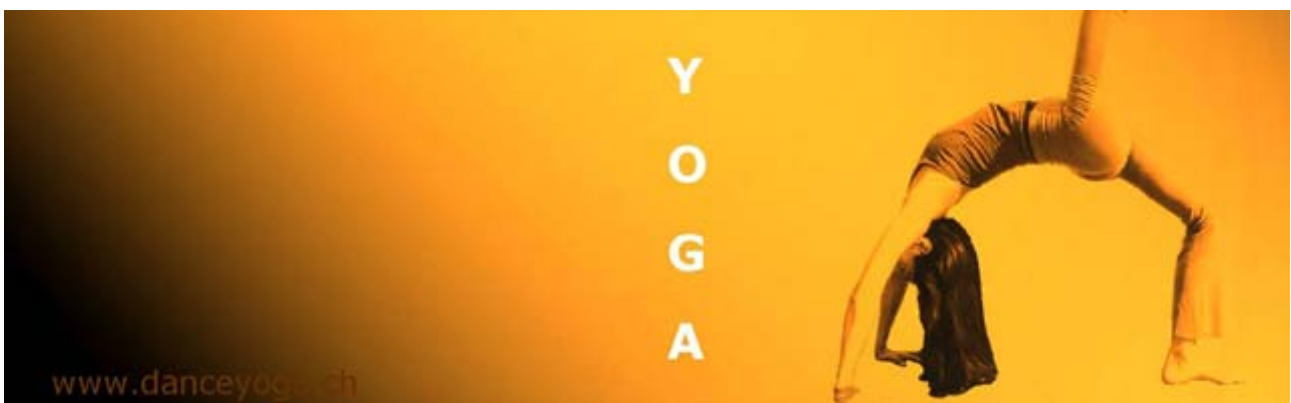


14 Uhr bis ca. 15.30 Uhr Treffpunkt im Yoga Raum

danceyoga™ in motion...

danceyoga™ ist 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 und 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. Ziel ist es mit danceyoga™ den Körper geschmeidiger wahrzunehmen, den Geist ruhig werden zu lassen, Anmut wie auch Grazie in Haltung und Bewegung zu entwickeln, um dadurch letztendlich Gesundheit, Ruhe, Harmonie wie auch Entspannung zu tanken. Weitere Infos zu kommenden danceyoga™ Workshops ab Juni 09 in Zürich unter [www.danceyoga.ch](http://www.danceyoga.ch) oder [www.yogaflow.ch](http://www.yogaflow.ch) Telefonisch unter +41 (0)79 402 69 63.

15.30 Uhr Verabschiedung der Yoga Gäste im 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, www.victoria-jungfrau.ch