



# 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 Sonnengrusses eingesetzt. Dieser Bewegungsfluss lädt das Sommergeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herzkreislauf-System an. Das Sommergebet 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 Atemrhythmus, 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 \*\*\*\*\*** 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)**



**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