

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



## summer moments \* namasté dear yogafLOW friends

Das Sanskrit Wort 'Ahimsa' steht für Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Liebe & Ehrfurcht gegenüber allen Wesen und Lebensarten – mit diesen Worten wünsche ich einen gesunden & zufriedenen Sommerbeginn!

Mit Freude weise ich bereits heute auf kommende Malediven Reise im November hin. Arrangement Details / Retreat Programm / Kosten folgen in wenigen Tagen.

**11. - 19. NOVEMBER 2010**

Retreat mit Aquila Camenzind & Thomas Allemann

# Retreat & Reboot

Malediven 2010

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



Weitere Informationen entnehmen Sie auch der Homepage:

[www.iwg.ch](http://www.iwg.ch) -> seminare / retreat & reboot

[www.yogaflow.ch](http://www.yogaflow.ch) -> Retreat

---

## news & more...

Was gibt es Schöneres als mitzuerleben, wie aus Ideen Projekte und aus Projekten Realitäten werden. Das IWG ist ein solches Projekt, an dem ich massgebend Einfluss nehmen konnte und künftig einen Teilbereich leiten werde.

**Das Institut für Wirtschaft & Gesellschaft (IWG)** veranstaltet Events, Kurse und Seminare zur beständigen Förderung der persönlichen Kompetenz, zur Potentialentfaltung und Ressourcenaktivierung in Beruf und Alltag.

Mein Teil darin fokussiert sich auf die Vermittlung von Entspannungsmethoden, Day Retreats und nicht zu vergessen - die einmaligen Retreats & Reboots die erstmals im November auf den Malediven stattfinden werden. Schaut euch auf der Website ungeniert um, lasst euch inspirieren und vielleicht sehen wir uns an einem der vielen Events bald wieder. [www.iwg.ch](http://www.iwg.ch)

### IWG Zürich

Bahnhofstrasse 52

8001 Zürich

[ac@iwg.ch](mailto:ac@iwg.ch)



---

## summer moments \* Yoga in Herrliberg

Während den Sommerferien wird im „yogaflow studio“ Herrliberg ein reduzierter Yoga Kursplan stattfinden:

**:: Sämtliche Yoga Morgenstunden in der Zeit vom 17. Juli – 21. August entfallen!**

Die **Yoga Abende** werden wir in Form von **Workshops** anbieten. **Auch ohne yogaflow Abo – oder als Yoga Einsteiger ein herzliches willkommen!**

Kosten pro Workshop ohne Yoga Abo CHF 40.— (kann vor Ort bar bezahlt werden).



## YOGA SOMMER MOMENTS \* WORKSHOP DATES:

Anmeldung für alle Daten erforderlich unter: [yogaflow@bluewin.ch](mailto:yogaflow@bluewin.ch)

**Dienstag 20. Juli 19.00 h – 20.30 h** “deepen your yoga practice”  
Yoga backbends mit Aquila

**Donnerstag 22. Juli 19.00 h – 20.15 h** „prana flow & meditation“  
just be...! Einfach sich selbst sein dürfen  
mit Aquila & Thomas

**Dienstag 3. August 19.00 – 20.30 h** “deepen your yoga practice”  
Yoga balancing workshop  
mit Aquila

**Donnerstag 5. August 19.00 – 20.15 h** “on the mat & beyond”  
Prana Meditation & deep relaxation  
mit Aquila

**Dienstag 10. August 19.00 h – 20.30 h** “deepen your yoga practice”  
Headstand & arm balances  
mit Aquila

**Donnerstag 12. August 19.00 h – 20.15 h** „prana flow & meditation“  
Vorstellen Malediven Retreat I Ausstrahlung gewinnen - eine Reise nach innen  
mit Aquila & Thomas

**Dienstag 17. August 19.00 h – 20.30 h** “vinyasa flow yoga”  
Deep stretch to hip opener  
mit Aquila

**Donnerstag 19. August 19.00 h – 20.15 h** „mental centring“  
Vorstellen Entspannungsmethoden I Beginn ab September 2010  
Durch mentales Training deine Mitte finden



## SEMINARTIPP \*

**Sonntag 29. August I Entspannungsmethoden**  
Seminar in Herrliberg (Workshop Ablauf folgt zu einem späteren Zeitpunkt)

Mit innerer Ruhe und Gelassenheit durchs Leben gehen – wer möchte das nicht?  
Doch in unserer hektischen Zeit mit all den eingeschränkten Freiräumen, fehlen

uns oft die notwendigen Ressourcen. In diesem Seminar lernen wir für jede Lebenslage die richtige Entspannungsmethode

mit Aquila Camenzind & Thomas Allemann  
**Anmeldung / Infos unter:** [yogafow@bluewin.ch](mailto:yogafow@bluewin.ch)

---

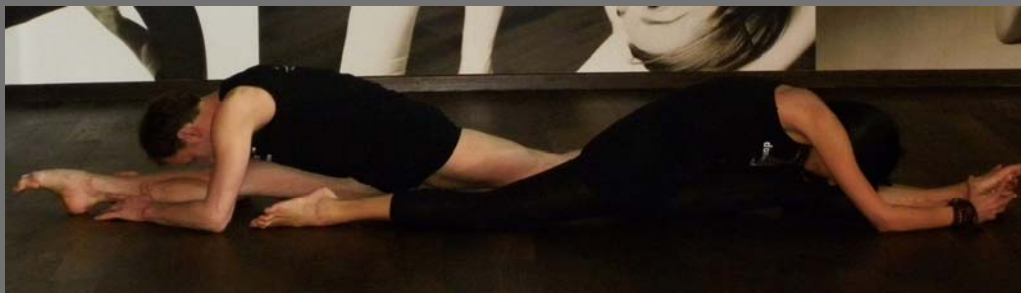
**:: danceyoga™ in motion... mit Vitali Safronkine & Aquila Camenzind**

In Kürze können wir die Herbst Workshop Daten bekannt geben, und freuen uns schon heute, dich mit **YOGA & TANZ & „Partneryoga Asanas“** bei uns zu begrüßen!

Daten | Privatclass | Videos | Shop & more: [www.danceyoga.ch](http://www.danceyoga.ch)

news

[sign in for danceyoga newsletter](#)



With summer feelings at your fingertips, now is the time to embark upon your holidays and to be open for new yoga adventures. 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](http://www.wellfitness.ch) | [info@wellfitness.ch](mailto:info@wellfitness.ch) +41 (0)79 402 69 63  
[www.yogareisen.ch](http://www.yogareisen.ch) | Wellness- Spa & Yoga Guide  
[www.yogafow.ch](http://www.yogafow.ch) | Yoga Kurse | Workshops | Yoga Shop | Yoga Retreat  
[www.danceyoga.ch](http://www.danceyoga.ch) | danceyoga™ in motion...DANCE & YOGA

