

Yoga in der Therme

Yoga & Meditation mit Aquila Camenzind

Während des Retreats in der Therme Vals führt die diplomierte Yogalehrerin Aquila Camenzind Sie auf leichte und doch profunde Weise in das Wesen des Yoga ein. TeilnehmerInnen mit Yoga-Kenntnissen können Ihre Yoga Praxis mit dem Retreat vertiefen. Die indischstämmige Aquila Camenzind konnte auf ihren zahlreichen Reisen in asiatische Länder tief in die Essenz des Yoga und Ayurveda eintauchen. Durch ihre vitale Art besitzt sie die Fähigkeit, Anfängern wie auch Fortgeschrittenen sowohl die Körperübungen (Asanas) als auch die Yogaphilosophie gekonnt zu vermitteln, so dass die Teilnehmer auch langfristig von diesem Retreat profitieren können. Das Retreat ist für alle Personen geeignet, die sich durch das Bewusstsein für den Körper, mit der Weisheit der Seele verbinden möchten.

Das Yoga-Retreat in der Therme Vals bietet tägliche Yogapraxis mit jeweils 2 Einheiten zu folgenden Themenbereichen an:

Donnerstag Abend 17.30 – 18.30 Uhr

„Ankommen“

Durch sanfte Asanas und Bewegungsabläufe in Verbindung mit bewusster Atmung entspannt ankommen und den Körper liebevoll aufwecken, sich mit einer kleinen Phantasiereise aus der Alltags- oder Stresssituation heraus zurücknehmen und somit in tiefe Verbindung zum Innersten kommen. Mittels Meditation und 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 den Körper ist.



7132 Hotel, 7132 Vals	7132.com	+41 81 7132 000	hotel@7132.com
Aquila Camenzind	.yogaflow.ch	+41 79 402 6963	yogaflow@bluewin.ch

Freitag Morgen 10.30 – 12.00 Uhr**„Surya Namaskar“ – Der Sonnengruss**

Yoga ist eine Jahrtausend alte Indische Gesundheitslehre und bedeutet soviel wie „verschmelzen“ und „verbinden“. Es ist die Vereinigung des Körpers mit dem Geist und in weiterer Folge des Geistes mit der Seele. Erreicht wird dies 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.

Freitag Abend 17.30 – 18.30 Uhr**„Die Kunst des Loslassens“**

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 auf, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden mobilisiert und das Immunsystem gestärkt. Wer regelmässig meditiert, wird kreativer, energievoller, löst seine täglichen „Probleme“ und die Hektik des Alltags gelassener und fühlt sich zufriedener und glücklicher. Somit steigt die Lebensfreude und die Gesundheit verbessert sich. Der Abend endet mit einer stillen Meditation.

Samstag Morgen 10.30 – 12.00 Uhr

„Die Sonne begrüßen und das Herz öffnen“

Yoga Übungen beeinflussen den Menschen auf positive Weise. Gerade in der heutigen Zeit ist Yoga die ideale Methode, bei allen physischen und Psychischen Belastungen des Alltages unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erhalten. Das Sonnengebet ist eine sehr bekannte und traditionelle Methode des Hatha-Yoga. Der Name steht nicht ohne Grund in Verbindung mit den warmen Sonnenstrahlen, der Körper wird aufge- weckt und es entsteht Hitze, der Flow kann somit auf mehrere Meridiansysteme gleichzeitig wirken. In Verbindung mit herzöffnenden Rückbeugen „sich der Zukunft öffnen und den Herzenswünschen immer näher kommen“.

Samstag Abend 17.30 – 19.00 Uhr

„Innehalten Hüftbeuger – der Weg zum Lotussitz“ und Lichtmeditation

Begegne deinem inneren Buddha im meditativen Flow. Durch das halten der Positionen den Empfindungen des Körpers gewahr werden und mit der Vipassana Technik die aufkommenden Gedanken mit Gleichmut beobachten, ohne sie zu beurteilen. Der Abend endet mit einer Lichtmeditation die uns auf natürliche Weise in einen Zustand tiefster, körperlicher Ruhe und wachen Geistes bringt. „Chitta vritti nirodhah“ (Die Gedankenwellen des Geistes zum Stillstand bringen) Yoga Sutra des Ptanjali.

Sonntag Morgen 10.00 – 11.30 Uhr

„Feel the energy“ – Der Weg zu Schulter- & Kopfstand

Eine belebende Asanas-Reihe mit Schwerpunkt auf kräftigende Stehpositionen, Umkehrhaltungen und Balanceübungen, um damit Freude und Leichtigkeit zu wecken und Ruhe und Kraft zu gewinnen. Sich mit dem erweckten Selbstvertrauen und Freude neuen Dingen öffnen und mit einem Gefühl der Freiheit die selbstauferlegten Fesseln sprengen. „Aus der eigenen Komfortzone heraustreten, frei ins neue Leben hinein“.



Yoga in der Therme

Informationen und Preise

Donnerstag	Anreise	die Zimmer sind ab 15.00 Uhr bezugsbereit
	16.00 Uhr	Kennenlernen und Information
	17.30 Uhr	Yoga Session 1 Stunde „Ankommen“
	19.30 Uhr	Abendessen im Roten Saal
	23.00 – 0.30 Uhr	Nachtbaden in der Therme
Freitag	ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet im Roten Saal
	7.00 – 11.00 Uhr	Therme nur für Hotelgäste
	10.30 Uhr	Yoga Session 90 Min. „Surya Namaskar“ – Der Sonnengruss
	13.00 Uhr	Vegetarisches Lunchbuffet im Roten Saal
	Nachmittag	Behandlung nach individuellem Programm, Baden in der Therme, Wandern, Relaxen
	17.30 Uhr	Yoga Session 1 Stunde Meditation
	19.30 Uhr	Abendessen im Roten Saal
Samstag	ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet im Roten Saal
	7.00 – 11.00 Uhr	Therme nur für Hotelgäste
	10.30 Uhr	Yoga Session 90 Min. „Die Sonne begrüßen und das Herz öffnen“ – Hatha Yoga
	13.00 Uhr	Vegetarisches Lunchbuffet im Roten Saal
	Nachmittag	Behandlung nach individuellem Programm
	17.30 Uhr	Yoga Session 1 Stunde; Der Weg zum Lotussitz & Lichtmeditation
	19.30 Uhr	Abendessen im Roten Saal
Sonntag	ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet im Roten Saal
	7.00 – 11.00 Uhr	Therme nur für Hotelgäste
	10.00 Uhr	Yoga Session 90 Min. „Feel the Energy“ – Der Weg zu Schulter- & Kopfstand
	12.00 Uhr	Check-out

Pauschale	3 Übernachtungen	Zumthor-Zimmer	Selva Stucco	Selva Standard
15. – 18. Januar 2015	Halbpension und zwei Mittagessen		Kuma Kengo	
12. – bis 15. März 2015	1 Wassermassage oder 1 Valsler Vitality		Opus	
7132 Hotel, 7132 Vals	7132.com	+41 81 7132 000	hotel@7132.com	
Aquila Camenzind	.yogaflow.ch	+41 79 402 6963	yogaflow@bluewin.ch	

tägliche Yogalektionen

Doppelzimmer pro Person
Einzelzimmer

Fr. 1'500.-
Fr. 1'680.-

Fr. 1'233.-
Fr. 1413.-

Fr. 1'056.-
Fr. 1236.-