



**Abstand vom Alltag, eintauchen in die Stille,  
geniessen, Natur-Pur ....**

## **Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland**

**Wochenenden:**

**Freitag 04. bis Sonntag 06. Mai 2018** (Kurs 1)

**Freitag 27. bis Montag 30. Juli 2018** (Kurs 2)

**mit Lilian Eigenheer Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU**



Auf der idyllischen Halbinsel in Rheinau/Kraft-Ort, haben Sie die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu geniessen, einzutauchen in die Stille, zu sich selbst finden, mit Hatha-Yoga und Meditation. Ein Yoga-Wochenende in Rheinau, auf der Musikinsel sorgt für Erholung und gibt zugleich Energie.

Der Ort ist ein wahres Juwel. Wer die Natur liebt, kommt hier voll auf seine Kosten. In Rheinau laden die romantischen Wege dem Rhein entlang ein für ausgiebige Wanderungen. Das ebenfalls in Rheinau gelegene Hallen- und Freibad mit Sauna und Massage ist, unabhängig vom Wetter, für alle Wasserraten ideal. Auch Spaziergänge rund um und im Städtchen Rheinau, ist ein Ausflug wert. Im Sommer ist Schwimmen im Rhein ein Naturerlebnis. Der grösste Wasserfall Europas, der Rheinfall, kann per Schiff, Bahn, oder mit einer ca. 3 1/2-stündigen Wanderung besucht werden. Das ehrwürdige Städtchen Schaffhausen ist beliebt zum Flanieren und lockt mit kulinarischen Leckereien.



Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:  
Übernachtung/Doppelzimmer (zwei separate Betten)  
Reichhaltiges Morgenbuffet sowie vegetarisches Abendessen  
Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):  
Einzelzimmer CHF 130.--  
Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 115.--  
3 Bett Zimmer CHF 115.--

Die Zimmer haben Nasszellen, kostenloses WLAN und gratis Parkplätze stehen zur Verfügung.

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga - Wochenende/ Lilian Eigenheer" und bezahlen: [info@musikinsel.ch/0523054114](mailto:info@musikinsel.ch/0523054114)

### **Hatha Yoga - Meditation - Tiefenentspannung - Atmung**

Kosten Hatha-Yoga/Meditation:

Kurs 1: 04. bis 06. Mai 2018 CHF 220.--

Kurs 2: 27. bis 30. Juli 2018 CHF 325.--



**Der Morgen beginnt** mit Yogapraxis **von 08.00 bis 09.30 Uhr**, die körperlich teilweise streng ist, doch für alle Anwesenden geeignet - da das Yoga in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeleitet wird. Die Yogapraxis ist geeignet für Anfängerinnen ebenso wie für Leute, die bereits 20 Jahre Yoga-Erfahrung mitbringen.

**Um 10.15 ist ein reichhaltiger Brunch** mit frischen, biologisch-dynamischen Produkten aus der Region einer der Höhepunkte des Tages.

**Am späteren Nachmittag von 16.00 bis 17.30 Yogapraxis mit Lilian**

**Nachessen 18.00**

**Es kann zwischen Menüs mit Basen-/Vollkorn-Ernährung**, mit vegetarischen Gerichten oder Fleisch gewählt werden. Frau Gasser und ihr Team gehen auf spezielle Essensvorlieben ein.

Eine **halbstündige Meditation** nach dem Abendessen auf der Musikinsel in Rheinau, angeleitet von der Dipl. Yoga Lehrerin YCH/EYU Lilian Eigenheer, rundet den Tagesablauf ab.

Das Yoga-Wochenende auf der Musikinsel verspricht Balance und Entspannung.



Die Gastgeberin Frau Gasser verwöhnt ihre Gäste mit herzlicher Gastfreundschaft und viel Freude an einem Ort, an dem Abschalten fast von ganz alleine geschieht und erst noch von bester Bio-Qualität.

#### **Anmeldung schriftlich**

Hiermit melde ich mich für das Yoga - Wochenende auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau  
Kurs 1: Mai 2018 Preis Fr. 220.—  
Kurs 2: Juli 2018 Preis Fr. 325.—  
(ohne Übernachtungskosten)

#### **YOGA - Wochenende:**

- Kurs 1: Freitag, 04. bis Sonntag, 06. Mai 2018
- Kurs 2: Freitag, 27. bis Montag, 30. Juli 2018

Vorname/Name

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Handy/E-Mail



**Kursbetrag bitte bei der Anmeldung überweisen an:**

Eigenheer-Cantieni Lilian  
8462 Rheinau  
Konto 80-33153-0  
IBAN CH44 8147 9000 0021 0771 6

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

#### **Anmeldeschluss:**

Bis 1 Woche vor Kursbeginn.  
Bei Abmeldung bis 6 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-- erhoben. Spätere Abmeldungen werden wegen Verpflichtungen beim Kurszentrum mit dem vollen Betrag belastet (sofern der Platz nicht neu besetzt werden kann). Versicherung ist Sache des/r Teilnehmers/In.

Ich bin mit den obigen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Ort/Datum:      Unterschrift

#### **Anmeldung per Mail/Telefon**

www.el-yoga.ch  
Tel. 052 301 41 80  
\_Eigenheer@bluewin.ch

