



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

Hatha Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland

**Dienstag, 23. April bis Samstag 27. April
2019 (Kurs 1)**

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. Yoga-Ferien in Rheinau, auf der Musikinsel, sorgen für Erholung und geben zugleich Energie.

Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel versprechen 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.

Der Ort Rheinau 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 Wasserratten 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.



Hatha Yoga - Meditation - Tiefenentspannung - Atmung

**Der Morgen beginnt mit einer 90 Minuten
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 für Anfängerinnen ebenso wie für Leute, die bereits 20 Jahre Yoga-Erfahrung mitbringen.

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

**Am späteren Nachmittag von 16.00 bis 17.30 folgt
eine zweite 90 Minuten Yogapraxis.**

Nachtessen 18.00

Das Menü besteht aus basischen Produkten.

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



Preise Übernachtung mit Halbpension «Basenfasten»

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:
Übernachtung/Doppelzimmer (zwei separate Betten)
Reichhaltiges basisches Morgenessen sowie basisches Abendessen (ohne tierische Produkte).
Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):
Einzelzimmer CHF 125.--
Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 110.--
3 Bett Zimmer CHF 110.--

Die Zimmer haben Nasszellen (Mehrbettzimmer haben zwei Nasszellen), kostenloses WLAN und gratis Parkplätze stehen zur Verfügung.

Buchung Zimmer mit Halbpension

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga und Basenfasten/Lilian Eigenheer (Kurs 1)" und bezahlen: info@musikinsel.ch/052 305 41 14



Preis Hatha Yoga und Meditation

Kurs 1: 23. bis 27. April 2019 **CHF 449.--**
(ohne Übernachtung)

Anmeldung Yoga und Meditation

Hiermit melde ich mich für «Hatha Yoga und Basenfasten» auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau

Vorname/Name

Strasse/-Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail



Der Kursbetrag ist bei der Anmeldung (innerhalb 30 Tagen) zu überweisen an:

Eigenheer-Cantieni Lilian
8462 Rheinau
Konto 80-331 53-0
IBAN CH44 8147 9000 0021 0771 6

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

Anmeldeschluss:

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 obigen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Ort/Datum: Unterschrift:

Anmeldung per Mail/Telefon

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

