



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

2019 Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland

Freitag 26. bis Montag 29. Juli 2019 (Kurs 2)
Freitag 18. bis Sonntag 20. Oktober 2019 (Kurs 3)

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.

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 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 Rheinflall, 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 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 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.



Preise Übernachtung mit Halbpension

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:
Übernachtung/Doppelzimmer (zwei separate Betten)

Reichhaltiges Morgenbuffet sowie vegetarisches Abendessen

Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):

Einzelzimmer CHF 135.--

Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 120.--

3 Bett Zimmer CHF 120.--

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 - Wochenende (Kurs 2 oder 3) / Lilian Eigenheer" und bezahlen,
info@musikinsel.ch/052 305 41 14

«Das Yoga-Wochenende auf der Musikinsel verspricht Balance und Entspannung»



Preise Hatha Yoga und Meditation

Kurs 2: 26. bis 29. Juli 2019 CHF 367.--

Kurs 3: 18. bis 20. Oktober 2019 CHF 227.--

(ohne Übernachtung)

Anmeldung Yoga und Meditation

Hiermit melde ich mich für das Yoga - Wochenende auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau

YOGA - Wochenende:

Kurs 2: Freitag, 26. bis Montag, 29. Juli 2019

Kurs 3: Freitag, 18. bis Sonntag, 20. Okt. 2019

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 80-33153-0

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

L_eigenheer@bluewin.ch

