

Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung das Körper, Geist und Seele vereint.

Jeder kann Yoga praktizieren. Yoga Stellungen oder Asanas trainieren jeden Körperteil, strecken und kräftigen Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äussere Gestalt des Körpers sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven.

*Ich freue mich auf Euch
Herzlichst eure
Lilian*

.....

*Anmeldung an:
Lilian Eigenheer-Cantiene
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Rafzerweg 1
CH-8462 Rheinau
☎ 052 301 41 80
el-yoga@bluwin.ch
www.el-yoga.ch*



Willkommen... zum Hatha – Yoga auf der Musikinsel Rheinau

ab 07. Januar 2015



Wo ist die Musikinsel und wie erreiche ich diese:

Die Räume der „Musikinsel“ sind ein Teil der Gebäude auf der Klosterinsel Rheinau. Der ruhige Ort, die ehemalige Benediktinerabtei und der Raum im ehemaligen östlichen Konventsgebäude, gilt als ein Kraftort.

Man erreicht diesen Kraftort zu Fuss, mit dem Fahrrad oder Fahrzeug. Fahrzeuge sind auf den offiziellen Parkplätzen abzustellen. Mit Fahrrädern darf man über die Brücke hinter das Klostergebäude fahren und es dort beim Eingang zum Gebäude abstellen. Zu Fuss sind es ca. 450m. Der ganze Weg ist bei Nacht mit Strassenlaternen beleuchtet.

