

*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-Cantieni  
Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU  
Rafzerweg 1  
CH-8462 Rheinau  
☎ 052 301 41 80  
el-yoga@bluewin.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 bis zum Eingang fahren und dort abstellen. Der ganze Weg ist bei Nacht mit Strassenlaternen beleuchtet.*

