



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

## **Yoga-Ferien auf der Musikinsel Rheinau Im Zürcher Weinland**

**Frühling-Ferienwoche:**

Sonntag, 29. April bis Freitag 04. Mai 2018

**mit Lilian Eigenheer Dipl. Yogalehrerin YS/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.

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 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.

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



Reichhaltiges Morgenbuffet sowie vegetarisches Abendessen

Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):  
Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 130.--  
3 Bett Zimmer CHF 105.--  
6 Bett Zimmer CHF 105.--  
8 Bett Zimmer CHF 105.--

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

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga - Ferien/Lilian Eigenheer" und bezahlen:  
[info@musikinsel.ch/052 305 41 14](mailto:info@musikinsel.ch/052_305_41_14)

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

Kosten für total 20 Std Hatha-Yoga/Meditation/Spaziergang in Stille 495.--

**Der Morgen beginnt mit einem halbstündigen Spaziergang** in Stille durch die romantische Landschaft am Rhein, um die Musikinsel herum. Die altehrwürdigen Bauten strahlen eine Ruhe und besondere Atmosphäre aus.



Danach folgen **von 08.00 bis 10.00 Uhr zwei Stunden Yogapaxis**, die körperlich teilweise streng ist, doch für alle Anwesenden geeignet - da das Yoga in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeleitet wird. Die Yogapaxis ist 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 15.45 bis 17.45 zwei Stunden Yogapaxis**

#### **Nachtessen 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. Yogalehrerin YS/EYU Lilian Eigenheer, rundet den Tagesablauf ab.



Yoga-Ferien 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.

#### **Anmeldung schriftlich**

Hiermit melde ich mich für Yoga-Ferien auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau  
Preis von 22.5 Std Yoga/Meditation Fr. 495.--  
(ohne Übernachtungskosten)

#### **Frühlingferien:**

Sonntag, 29. April bis Freitag, 04. Mai 2018

Vorname/Name

Strasse/-Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail



**Kursbetrag von Fr. 495.-- bitte bei der Anmeldung überweisen an:**

Eigenheer-Cantieni Lilian  
8462 Rheinau  
Konto 87-181026-3  
IBAN CH53 0900 0000 8718 1026 3

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 31. März 2018

Bei Abmeldung bis 15. April 2018 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  
\_eigenheer@bluewin.ch