

# Internationaler Yoga – Tag 2017 auf der Musikinsel Rheinau

Von Lilian Eigenheer – Cantieni, Dipl. Yoga – Lehrerin YCH/EYU

## Ein herrlicher und harmonischer Sommerabend

Dreizehn Yogis und Interessierte fanden an diesem herrlich warmen Sommerabend den Weg auf die Musikinsel Rheinau. Die Musikinsel ist ein Teil der Klosterinsel Rheinau, in der schönen Flusslandschaft des Rheines gelegen.



Den ersten Teil, die Information zu Hatha – Yoga, leitete Lilian Eigenheer im ehrwürdigen Eckzimmer/Yoga-Raum.

### Hauptthemen:

1. Was ist Yoga
2. Woher kommt Yoga
3. Ist Yoga eine Religion
4. Was Yoga kann, wann es wirkt, warum es heilt, wie es erforscht wird



Die praktische Yogastunde fand unter freiem Himmel, im Innenhof der Musikinsel statt. Die detaillierte Anleitung der Yoga-Lektion von Lilian Eigenheer, unter dem schattenspendenden Ahornbaum, der Gesang der Vogelstimmen, der sanfte Wind, und im Hintergrund der dezente Chor und Orgelweisen aus der angrenzenden Klosterkirche, liessen die Zeit wie im «Traum» verstreichen.

Anschliessend beendeten einige den erlebnisreichen, informativen und erholsamen Abend mit einer Erfrischung, an einem plätschernden Brunnen.

