



Beschwingt und leicht in den Frühling...
Abstand vom Alltag, eintauchen in die Stille,
geniessen, Natur-Pur

Hatha Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel Rheinau

**Dienstag, 23. April bis Samstag
27. April 2019** (Kurs 1)

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. Yoga-Ferien in Rheinau, auf der Musikinsel, sorgen für Erholung und geben zugleich Energie.

Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel versprechen Balance und Entspannung. Die Gastgeberin verwöhnt ihre Gäste 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 Wasserratten 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 Rheinfall, 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 und Basenfasten

07.00 – 08.30 Uhr

Der Morgen beginnt mit einer 90 Minuten Yogapraxis, die körperlich teilweise streng ist, doch für alle Anwesenden geeignet - da das Yoga in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeleitet wird. Die Yogapraxis ist für Anfängerinnen ebenso wie für Leute, die bereits 20 Jahre Yoga-Erfahrung mitbringen.

08.45 – 09.30 Uhr

Morgenessen, basisch mit frischen, biologisch-dynamischen Produkten

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagessen, basisch

**16.00 bis 17.30 folgt
eine zweite 90 Minuten Yogapraxis**

18.00 Uhr

Nachessen, basisch

19.30 – 20.00 Uhr

Halbstündige Meditation nach dem Abendessen, angeleitet von der Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU Lilian Eigenheer



Preise Übernachtung mit Vollpension «Basenfasten»

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

Basisches Morgen-, Mittag- und Abendessen
(ohne tierische Produkte) sowie Nüsse, Früchte
und Getränke zwischendurch.

Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):

Einzelzimmer	CHF 165.-
Doppelzimmer (zwei sep. Betten)	CHF 150.--
3 Bett Zimmer	CHF 150.--

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

Buchung Zimmer mit Vollpension

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der
Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga und
Basenfasten/Lilian Eigenheer (Kurs 1)"
und bezahlen: info@musikinsel.ch/052 305 41 14

Preis Hatha Yoga und Basenfasten

Kurs 1: 23. bis 27. April 2019 **CHF 520.--**
(ohne Übernachtung)

Anmeldung Yoga und Basenfasten

Hiermit melde ich mich für «Hatha Yoga und
Basenfasten» auf der Musikinsel Rheinau an mit
Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU,
Rafzerweg 1, 8462 Rheinau

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:

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 obigen Geschäftsbedingungen
einverstanden.

Ort/Datum: Unterschrift:

Anmeldung per Mail/Telefon

www.el-yoga.ch
Tel. 052 301 41 80
_Eigenheer@bluewin.ch

