



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

## **2020 Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland**

**Freitag 09. bis Sonntag 11. Oktober 2020** (Kurs 2)

**mit Lilian Eigenheer – Cantieni  
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. Ein Yoga-Wochenende in Rheinau, auf der Musikinsel sorgt für Erholung und gibt zugleich Energie.

Die Gastgeberin verwöhnt ihre Gäste an einem Ort, an dem Abschalten fast von ganz allein 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 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.



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

**07.00 - 08.30 Uhr: Der Morgen beginnt** mit Yogapraxis, die körperlich teilweise streng ist, doch für alle Anwesenden geeignet - da das Yoga in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeleitet wird. Die Yogapraxis ist geeignet für Anfängerinnen ebenso wie für Leute, die bereits 20 Jahre Yoga-Erfahrung mitbringen.

**08.45 – 09.30 Uhr: Frühstück** mit frischen, biologisch-dynamischen Produkten aus der Region.

**16.00 - 17.30 Uhr: Yogapraxis mit Lilian**

**18.00 – 19.00 Uhr: Nachtessen**  
Vegetarisches 3-Gang Menü (Salat oder Suppe, Hauptgang, Dessert).

**19.30 – 20.00 Uhr: Meditation**



## Preise Übernachtung mit Halbpension

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:  
Übernachtung/Doppelzimmer (zwei separate Betten)  
Morgenbuffet sowie vegetarisches Abendessen  
Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):  
Einzelzimmer CHF 130.--  
Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 115.--

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

## Buchung Zimmer mit Halbpension

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga - Wochenende (Kurs 2) / Lilian Eigenheer" und bezahlen,  
info@musikinsel.ch/052 305 41 14

## Stornierungsbedingungen «Hotel»

Bis 6 Mt. vor Anreise kostenlos  
Bis 3 Mt. vor Anreise 30% (sprich Garantie)  
Bis 30 Tg. Vor Anreise 50%  
(Einzelne Zimmer bzw. Leistungen können nur bis 7 Tage vor Anreise kostenfrei annulliert werden.)



Bei späterer Annullaion erlauben wir uns die jeweiligen Kosten in Rechnung zu stellen.



**«Das Yoga-Wochenende auf der Musikinsel verspricht Balance und Entspannung»**



## Preise Hatha Yoga und Meditation

Kurs 2: 09. bis 11. Oktober 2020 **CHF 235.—**  
(ohne Übernachtung)

## Anmeldung Yoga und Meditation

Hiermit melde ich mich für das Yoga - Wochenende auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer-Cantieni, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau

## YOGA - Wochenende:

Kurs 2: Freitag, 09. bis Sonntag, 11. Okt. 2020  
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 CH96 8080 8008 4511 0620 7 (Raiffeisen)

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

## Anmeldeschluss:

Bis 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 den obigen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Ort/Datum: Unterschrift

## Anmeldung per Mail/Telefon

www.el-yoga.ch  
Tel. 052 301 41 80  
L\_eigenheer@bluewin.ch

