



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

## **Hatha Yoga und Basenfasten auf der Musikinsel Rheinau**

**Sonntag, 28. März bis  
Donnerstag 01. April 2021** (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 eine zweite 90 Minuten Yogapraxis**

**18.00 Uhr Abendessen, basisch**

**19.30 – 20.00 Uhr Halbstündige Meditation**

**Zwischenverpflegung  
Früchte, Nüsse und Tee**

Pro Tag eine geführte Wanderung (fakultativ)





## 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.--

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](mailto:info@musikinsel.ch)/052 305 41 14  
AGB Musikinsel Rheinau Homepage



## Preis Hatha Yoga und Basenfasten

Kurs 1: 28. 03 bis 01. 04. 2021 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, spätestens bis 21.02.2021) zu  
überweisen an:**

Eigenheer-Cantieni Lilian

8462 Rheinau

Konto 80-331 53-0

IBAN CH96 8080 8008 4511 0620 7

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

## Anmeldeschluss:

**21. Februar 2021**

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](http://www.el-yoga.ch)

Tel. 052 301 41 80

[\\_eigenheer@bluewin.ch](mailto:_eigenheer@bluewin.ch)

