



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

## **2022 Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland**

**Freitag, 07. bis Sonntag, 09. Oktober 2022** (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: Abendessen**  
Vegetarisches 3-Gang Menü (Salat oder Suppe, Hauptgang, Dessert).

**19.30 – 20.00 Uhr: Meditation**





### 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

### 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.

### Stornierungsbedingungen «Hotel»

AGB der Musikinsel Rheinau Homepage mit einem Monat Buchungsfrist.



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



### 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, 07. bis Sonntag, 09. Okt. 2022  
Vorname/Name .....  
Strasse/Nummer .....  
PLZ/Ort .....  
Telefon/Handy/E-Mail .....

### Preise Hatha Yoga und Meditation

Kurs 2: 07. bis 09. Oktober 2022 **CHF 278.—**  
(ohne Übernachtung)

### Der Kursbetrag ist bei der Anmeldung (innerhalb 30 Tagen, spätestens jedoch bis 06.09.2022) zu überweisen an:

Eigenheer-Cantieni Lilian  
8462 Rheinau  
Konto 80-33153-0  
IBAN CH96 8080 8008 4511 0620 7 (Raiffeisen)

### Anmeldeschluss:

**Bis Mittwoch, 06.09.2022.**

Bei Abmeldung bis **7 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.

### Anmeldung per Mail/Telefon

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

