

# YOGA in Rheinau

Samstag 18. Juni 2022

Sonntag 19. Juni 2022

Samstag 10. September 2022

Maitrī karuṇā muditā upekṣā

Wohlfühlen, Mitgefühl, Freude, Gleichmut



**Diese vier unermesslichen, immensen Grundtugenden des Yogaweges, begleiten uns während den Yogatagen.**

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखिःखपुण्यापुण्यदिषयाणां  
भानातदित्तप्रसानम् ॥

maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṃ sukha-duḥkha-  
puṇyāpuṇya-viṣayāṇāṃ bhāvanātaś citta-prasādanam

॥ 1.33 ॥ Yoga Sutra



Ort: MUSIKINSEL Rheinau

**Seminarkosten inkl. Mittagessen:**

1 Tag CHF 215.-

2 Tage CHF 400.- (Rabatt CHF 30.-)

3 Tage CHF 600.- (Rabatt CHF 45.-)

**Anmeldeschluss:**

14 Tage vor Kursbeginn.

Es besteht die Möglichkeit vor Ort zu übernachten. Anfrage bitte direkt bei der MUSIKINSEL Tel 052 305 41 14.

**Rücktrittsbedingungen:**

Bis 14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kurskosten weniger als 14 Tage vor Kursbeginn 100 % der Kurskosten.

Wir empfehlen eine Reiseversicherung.

**Yogaprogramm**

09.00 – 11.45 Uhr Meditation und Yoga

11.45 - 13.30 Uhr Mittagessen (Vegi)  
im Refektorium, anschliessend Freizeit

13.30 – 16.15 Uhr Yogapraxis und eine  
Tiefenentspannung Yoga Nidra

**Anmeldung**

Diana Peier, dipl. Yogalehrerin SYV, EYU  
[info@yoga-dhyana.ch](mailto:info@yoga-dhyana.ch), 079 703 18 88

Lilli Chee, dipl. Yogalehrerin SYV, EYU und  
zertifizierte Yogatherapeutin SVY  
[lilli.chee@gmail.com](mailto:lilli.chee@gmail.com) 079 594 13 29

Beide Kursleiterinnen haben langjährige Yoga  
Erfahrung und teilen diese gerne.



Die Stille geniessen  
an einem Kraftort auftanken  
sich etwas gönnen und  
geniessen!