



**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
www.el-yoga.ch



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.

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 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**



Ablauf des Wochenendes

1. Tag

12.00 Uhr: Anreise und Zimmerbezug

15.30 Uhr: Begrüssung

16.00 – 17.30 Uhr: Yogapraxis

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.

18.00 – 19.00 Uhr: Abendessen

19.30 – 20.00 Uhr: Meditation

2. Tag

07.00 - 08.30 Uhr: Yogapraxis

08.45 – 09.30 Uhr: Frühstück

16.00 - 17.30 Uhr: Yogapraxis

18.00 – 19.00 Uhr: Abendessen

19.30 – 20.00 Uhr: Meditation

3. Tag

07.00 – 08.30 Uhr: Yogapraxis

08.45 – 09.30 Uhr: Frühstück

11.00 Uhr: Zimmer geräumt, Check-Out





Buchung Zimmer und Halbpension

Anmeldeschluss: 06.09.2022
(Zimmer sind für das Wochenende bis zum
Anmeldeschluss 06.09.2022 reserviert)

Buchung der Zimmer direkt bei der Musikinsel mit
Angabe "Hatha Yoga -Wochenende (Kurs 2) /
Lilian Eigenheer" und dort bezahlen,
[info@musikinsel.ch/052 305 41 14](mailto:info@musikinsel.ch/052_305_41_14)

Yoga und Meditation bei Lilian Eigenheer

Preise Zimmer und Halbpension

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

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

Stornierung «Hotel»

Gem. AGB der Musikinsel Rheinau (Homepage)



Buchung Yoga und Meditation

Anmeldeschluss: 01.10.2022

Diese Variante ist eher für Kurzentschlossene. Sie
sind jedoch selbst besorgt für Ihre Unterkunft. Vor
Ort gibt es, neben der Musikinsel, B&B sowie
Zimmer in zwei Gasthöfen.

Buchung 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

Kurs 2: Freitag, 07. bis Sonntag, 09. Okt. 2022
Vorname/Name
Strasse/Nummer
PLZ/Ort
Telefon/Handy/E-Mail

Via Mail oder Telefon

Mail: l_eigenheer@bluewin.ch
Telefon: 052 301 41 80

Preise Hatha Yoga und Meditation

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



Kursbetrag

**ist bei der Anmeldung, (innerhalb 30 Tagen,
spätestens jedoch bis 01.10.2022) zu überweisen
an:**

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

Stornierung Yoga und Meditation:

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
Teilnehmers: in.**

