



**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](http://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/0523054114)

### 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](mailto: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.**

