



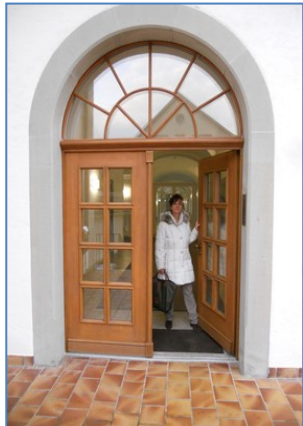
**Abstand vom Alltag, eintauchen in die Stille,
geniessen, Natur-Pur**

Yoga-Wochenende auf der Musikinsel Rheinau im Zürcher Weinland

Wochenende:

Freitag, 28. bis Sonntag 30. Juli 2017

mit Lilian Eigenheer Dipl. Yogalehrerin YS/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.

Der Ort 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 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.

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:
Übernachtung/Doppelzimmer (zwei separate Betten)



Reichhaltiges Morgenbuffet sowie vegetarisches Abendessen

Zimmerpreise pro Person/Tag (inkl. MWST):
Doppelzimmer (zwei sep. Betten) CHF 130.--
3 Bett Zimmer CHF 105.--
6 Bett Zimmer CHF 105.--
8 Bett Zimmer CHF 105.--

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

Bitte die gewünschten Zimmer direkt bei der Musikinsel buchen mit Angabe "Hatha Yoga - Wochenende/ Lilian Eigenheer" und bezahlen: info@musikinsel.ch/0523054114

Hatha Yoga - Meditation - Tiefenentspannung - Atmung

Kosten für total 10 Std Hatha-Yoga/Meditation/Spaziergang in Stille 220.--

Der Morgen beginnt mit einem halbstündigen Spaziergang in Stille durch die romantische Landschaft am Rhein, um die Musikinsel herum. Die altehrwürdigen Bauten strahlen eine Ruhe und besondere Atmosphäre aus.



Danach folgen **von 08.00 bis 10.00 Uhr zwei Stunden 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.

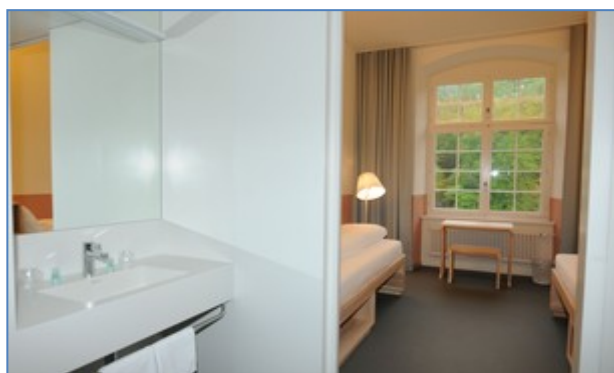
Um 10.15 ist ein reichhaltiger Brunch mit frischen, biologisch-dynamischen Produkten aus der Region einer der Höhepunkte des Tages.

Am späteren Nachmittag von 15.45 bis 17.45 zwei Stunden Yogapraxis

Nachessen 18.00

Es kann zwischen Menüs mit Basen-/Vollkorn-Ernährung, mit vegetarischen Gerichten oder Fleisch gewählt werden. Frau Gasser und ihr Team gehen auf spezielle Essensvorlieben ein.

Eine **halbstündige Meditation** nach dem Abendessen auf der Musikinsel in Rheinau, angeleitet von der Dipl. Yogalehrerin YS/EYU Lilian Eigenheer, rundet den Tagesablauf ab.



Das Yoga-Wochenende auf der Musikinsel verspricht Balance und Entspannung. Die Gastgeberin Frau Gasser verwöhnt ihre Gäste mit herzlicher Gastfreundschaft und viel Freude an einem Ort, an dem Abschalten fast von ganz alleine geschieht und erst noch von bester Bio-Qualität.

Anmeldung schriftlich

Hiermit melde ich mich für das Yoga - Wochenende auf der Musikinsel Rheinau an mit Lilian Eigenheer, Dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Rafzerweg 1, 8462 Rheinau
Preis Fr. 220.-- (ohne Übernachtungskosten)

YOGA - Wochenende:

Freitag, 28. Juli bis Sonntag, 30. Juli 2017

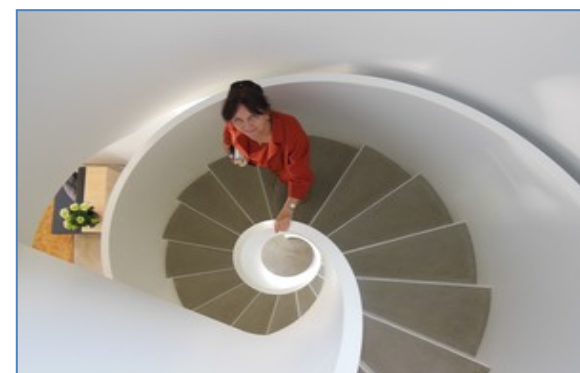
Vorname/Name

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail



Kursbetrag von Fr. 220.-- bitte bei der Anmeldung überweisen an:

Eigenheer-Cantieni Lilian
8462 Rheinau
Konto 87-181026-3
IBAN CH53 0900 0000 8718 1026 3

Durchführung bei genügend Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 30. Juni 2017

Bei Abmeldung bis 15. Juni 2017 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 den obigen Geschäftsbedingungen einverstanden.

Ort/Datum Unterschrift

Anmeldung per Mail/Telefon

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