



Am schönsten Talabschluss der Alpen, umgeben von unzähligen Naturschönheiten, geborgen in der stilvollen Lenk Lodge mit herzlichem Ambiente.

Yoga Tage in den Bergen

Mit Christine Kunz begleitet dich eine erfahrene Yoga Lehrerin aus dem Simmental durch die Yogastunden. Christine arbeitet seit vielen Jahren mit Gruppen, war lange Prüfungsexpertin bei Yoga Schweiz und bietet auch therapeutisches Yoga an. In der Yogapraxis bewegt Ihr euch in einem kontinuierlichen Fluss von Asana zu Asana und verweilt auch immer wieder in den einzelnen Haltungen. Sowohl Atemlenkungen, Meditation und kurze Yin Yoga Sequenzen bilden Teil des Unterrichts. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Do. 14.- So. 17. März 2019 / Do. 13. – So. 16. Juni 2019

Yoga in den Bergen

CHF 810 / Person im Einzelzimmer mit Bad

CHF 710/ Person im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 610 / Person im Doppelzimmer mit Bad

CHF 510 / Person im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Im Preis inbegriffen sind:

- 6 Yoga Lektionen (je zwei Lektionen pro Tag à 90-120 Minuten)
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalem Frühstück vom Buffet
- Willkommensapéro am Anreisetag – reichhaltig, mit Suppe und Käse zum gegenseitigen Kennenlernen und Programmplanung
- ein hausgemachtes Lodge Menu am Samstag Abend
- jederzeit Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben
- abwechslungsweise Zvieri oder Apéro am späteren Nachmittag

Je nach Wetter und Bedingungen ist der Aufenthalt bestens kombinierbar mit Schneeschuhtouren, Skifahren, Langlaufen oder Wandern. Im Dorf, unweit der Lenk Lodge, stehen zudem zwei schöne Wellnessangebote zur Verfügung: das kleine feine im Wallbach Bad und die 5-Sterne Variante im Hotel Lenkerhof. Und manchmal ist weniger auch mehr. Die Lodge und ihr Garten bieten viele schöne Rückzugsmöglichkeiten.

Für das Abendessen am Freitag stehen im Dorf zahlreiche Restaurants zur Verfügung. Ebenfalls kann der Wohnraum der Lenk Lodge für ein eigenes Pick-Nick genutzt werden.

Die Lenk Lodge steht den Yoga TeilnehmerInnen während dieser Zeit exklusiv zur Verfügung.