



# Gönn dir eine Auszeit und genieße entspannte Tage mit Yoga, vom 04. bis 07. April 2019!

Unterkunft in der wunderbaren Bergwelt der Lenk, im Berner Oberland, in der gemütlichen und liebevoll eingerichteten Lenk Lodge.

Draussen sein, die frische Bergluft einatmen. Die Augen verwöhnen mit prächtigen Bildern, wie sie nur die Natur formen kann. Yoga praktizieren. Sich bewegen um den eigenen Puls zu fühlen. Der Stille lauschen. Heimkommen. Einfach sein. Nichts müssen. Geschichten erahnen. Freiraum für Neues.

## Vier Tage Yoga mit Karin Mauderli

Seit einigen Jahren unterrichte ich Viniyoga, vertiefe und reflektiere mein Wissen durch Weiterbildung und Supervision.

Viniyoga ist kein Yoga-Stil, sondern bezeichnet die Kunst, Yoga dem einzelnen Menschen anzupassen. Personen, mit körperlichen Beeinträchtigungen, Beschwerden, sowie Personen im fortgeschrittenen Alter, profitieren durch die feinfühlig, individuelle Anleitung von den Variablen Körperübungen. Viniyoga ist geeignet für Menschen, die sich auf schonende und gesundheitsfördernde Weise bewegen und entspannen möchten.



Der Mittelpunkt in meinem Unterricht ist die Individualität des Einzelnen. Seinen Fähigkeiten entsprechend und seinen Möglichkeiten respektierend werden die Übungen angepasst und in sinnvollen Schritten vermittelt. Denn erst eine Anpassung an die gegebenen Möglichkeiten der Übenden, schafft die Bedingung für eine gesunde und wirksame Yogapraxis.

Weitere Informationen zu meiner Person, finden Sie auf meiner Homepage: [www.yoga-einklang.ch](http://www.yoga-einklang.ch)

## Donnerstag 04. bis Sonntag 07. April 2019

CHF 850.- / Person, im Einzelzimmer mit Bad  
CHF 775.- / Person, im Einzelzimmer ohne Bad  
CHF 675.- / Person, im Doppelzimmer mit Bad  
CHF 600.- / Person, im Doppelzimmer ohne Bad  
CHF 850.- / Person, im Doppelzimmer, Lodge Suite

## Im Preis inbegriffen:

- 9 Yogalektionen mit Meditation und Klang
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalem Frühstück
- 2X Abendessen ( Donnerstag und Samstag)
- jederzeit Tee, Kaffee, Mineral nach Belieben
- abwechslungsreiche z'vieri am späteren Nachmittag



### Programm:

Wir treffen uns am Donnerstag um 17.30 zu unserer ersten Yogapraxis. Beim folgenden Abendessen bietet sich die Gelegenheit einander besser kennenzulernen. Vor dem zu Bett gehen gibt es nochmals eine sanfte Yogapraxis, mit Meditation. An den Folgetagen ist zusätzlich vor dem Frühstück eine Yogapraxis vorgesehen.

Die sanft-schwingenden Töne der Klangschalen, untermalen jede Yogalektion.

Je nach Wetter und Bedingungen ist der Aufenthalt bestens kombinierbar, mit Schneeschuhtouren, Skifahren, Langläufen oder Wandern. Im Dorf unweit der Lenk Lodge, stehen zudem zwei schöne Wellnessangebote zur Verfügung: das kleine feine im Wallach Bad und die 5-Stern Variante im Hotel Lenkerhof.

Für das externe Abendessen am Freitag Abend, 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 YogateilnehmerInnen während dieser Zeit exklusiv zur Verfügung.

### Anmeldung und Information:

Karin Mauderli, Dipl. Yogalehrerin YCH / EYU und Komplementärtherapeutin OdA-KT  
EMR registrierte Yogalehrerin / Yogatherapeutin - Ein Teil der Kurskosten kann in der Zusatzversicherung der Krankenkasse zurückgefordert werden.

[karin.mauderli@bluewin.ch](mailto:karin.mauderli@bluewin.ch) / +41 (0)79 705 34 81 / [www.yoga-einklang.ch](http://www.yoga-einklang.ch)



[www.yoga-einklang.ch](http://www.yoga-einklang.ch)

