



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

Yoga Woche in den Bergen

Mit Christine Kunz begleitet dich eine wunderbare 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.

Sonntag 6. bis Freitag 11. Oktober 2019

Yoga Woche in den Bergen – Wandern & Yoga

CHF 1380 / Person, im Einzelzimmer mit Bad

CHF 1230 / Person, im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 1080 / Person, im Doppelzimmer mit Bad

CHF 930 / Person, im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Im Preis inbegriffen sind:

- 9 Yoga Lektionen (je zwei pro Tag à 90 - 120 Minuten, am Abreisetag eine Lektion)
- 5 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalem Frühstück vom Buffet
- Willkommensapéro am Anreisetag – reichhaltig, mit Suppe und Käse
- zwei hausgemachte Lodge Menus: Dienstag und Donnerstag
- jederzeit Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben
- abwechslungsweise Zvieri oder Apéro am späteren Nachmittag

Programm:

Wir treffen uns am ersten Abend um 19 Uhr zum gemeinsamen Apéro und kennenlernen. An den Folgetagen sind jeweils zwei Yoga-Lektionen à ca. zwei Stunden vorgesehen. Die Kosten beinhalten die Übernachtung mit Frühstück und ein Abendessen an den Yoga Tagen resp. zwei Abendessen in der Yoga Woche.

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.

Für die externen Abendessen 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.