

A wooden table with a brass bowl, a lit candle in a glass, and a wooden mallet. The background shows a wooden interior with a wicker basket and a window.

Yogatage in den Bergen

Lenk Lodge, 28. - 31. Oktober 2021

YOGGABIRD

Lenk Lodge

Am schönsten Talabschluss der Berner Alpen, umgeben von unzähligen Naturschönheiten. Die stimmungsvolle Lenk Lodge verwöhnt dich täglich mit einem reichhaltigen Brunch, zwei leckeren vegetarischen Abendessen in wunderschönem Ambiente und liebevoll eingerichteten Zimmern. www.lenk-lodge.ch

Yoga

Wir beginnen den Morgen mit einer sanften Morgenpraxis, gehen über in aktivierende, kreative Flows und schliessen den Tag mit einer beruhigenden Yin Lektion ab. Du findest zur Ruhe und zu dir selbst und gehst leichter und freier durchs Leben.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Es ist von Vorteil, wenn du einige Monate Yoga-Erfahrung mitbringst. Mit Eva Bruhin begleitet dich eine erfahrene Yogalehrerin und Psychologin.

Programm

8.00 Uhr Meditation / Pranayama
9.00 Uhr Yogapraxis
10.45 Uhr Brunch
16.30 Uhr Yogapraxis
19.00 Uhr Abendessen

Donnerstag 16 Uhr Check-in, 17 Uhr Begrüssung;
Sonntag 10 Uhr Brunch, 11 Uhr Verabschiedung.

Für Wanderungen oder die Nutzung diverser Wellnessangebote steht genügend Zeit zur Verfügung.

Preise early bird:

CHF 850 / Person Einzel-/Doppelzimmer oder Dreiersuite
CHF 900 / Person Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Preise ab 28.08.21:

CHF 950 / Person Einzel-/Doppelzimmer oder Dreiersuite
CHF 1000 / Person Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Inbegriffen: 6 Lektionen Yoga, 3 Lektionen Meditation / Pranayama, 3 Übernachtungen inkl. Brunch, 2 Abendessen, Kaffee, Tee, Wasser, kleine Häppchen. Exklusiv: 1 Abendessen auswärts, Sauna Lenk Lodge, Wellnessangebot Hotel Lenkerhof.

YOGABIRD

Anmeldung

Eva, fly@yogabird.ch, 076 562 26 87, www.yogabird.ch