

Yoga Retreat in der Lenk Lodge, 3. – 6. August 2020 mit Alice Moulin

Die Lenk Lodge (www.lenk-lodge.ch) ist ein wunderbarer Ort, um sich vertieft dem Yoga zu widmen. Das charmante Gästehaus mit dem schönen Yogaraum eignet sich bestens für ein paar erholsame Yoga-Tage.



In der Zeit zwischen dem Brunch und der Yoga Praxis am späteren Nachmittag können wir die Natur in der Lenk geniessen, im Garten der Lenk Lodge, auf einer Wanderung oder bei einem Spaziergang, im nahen Wallbach Bad mit Schwimmbekken und Wellnessbereich, oder im Wellnessbereich des 5-Sterne Hotel Lenkerhof.

Montag

16.00 – 16.30 Uhr	Einchecken
16.30 – 18.30 Uhr	Yoga Praxis
19.00	Abendessen in der Lenk Lodge

Dienstag

7.45 – 8.30	Meditation und Pranayama
8.30 – 9.00	Pause
9.00 – 10.30	Yoga Asanas
10.30	Brunch
17.00 – 19.00	Yoga Praxis (kurze Meditation, Asanas) Abendessen extern

Mittwoch

7.45 – 8.30	Meditation und Pranayama
8.30 – 9.00	Pause
9.00 – 10.30	Yoga Asanas
10.30	Brunch
17.00 – 19.00	Yoga Praxis (kurze Meditation, Asanas)
19.00	Abendessen in der Lenk Lodge

Donnerstag

7.45 – 8.30	Meditation und Pranayama
8.30 – 8.45	Pause
8.45 – 10.00	Yoga Asanas
10.00	Brunch
vor 11 Uhr	Auschecken

Preise pro Person

CHF 890 im Einzelzimmer mit Bad

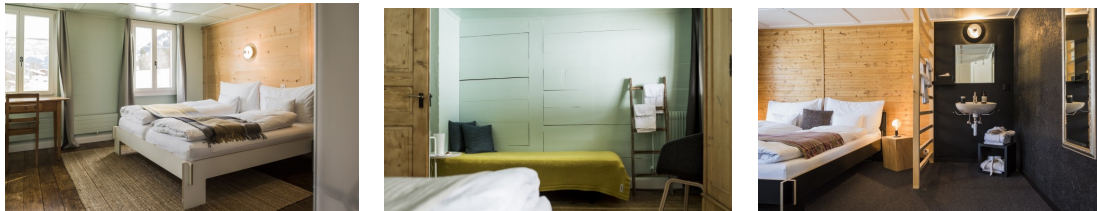
CHF 790 im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 690 im Doppelzimmer mit Bad

CHF 590 im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 590 im Dreierzimmer mit Bad

Die Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung reserviert



Inbegriffen

- Yogapraxis gemäss Programm
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem Frühstücksbuffet (Brunch)
- 2 Abendessen in der Lenk Lodge (Montag- und Mittwochabend)
- Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben während dem ganzen Aufenthalt
- Leckere "Zvieri-Schale" am Nachmittag mit Früchten und Hüppli
- Bergbahnen und Busse
- Kurtaxe (pro Person: CHF 5.00/Tag)

Nicht inbegriffen

Mittagessen und 1 Abendessen

(Picknicks im Essraum und im Garten sind erlaubt)

Parkplatz CHF 10 pro Aufenthalt

Anmeldung

Mit einer Anzahlung von CHF 80 auf mein Konto: CH36 0079 0042 3305 4748 8

Alice Moulin, Wildstrasse 6, 3005 Bern

Anmeldungen nehme ich gerne so früh als möglich entgegen.

Annulationsbedingungen

Bis 1 Monat vor dem Retreat wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80 verlangt. Danach wird der volle Betrag verrechnet falls der Platz nicht weiter gegeben kann.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: a.moulin@sunrise.ch, 078 756 04 24

zu meinem Yoga: www.vijnana-yoga-bern.ch