



«Lieben was ist»

Eine Auszeit für Dich mit Yoga, Meditation, Pranayama, Mantras, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - Retreat vom 21.-24. November 2019

Wie viel Zeit nehmen wir uns im Alltag für uns selbst?

Wir managen unsere Arbeit, unsere Familie, unser Leben. In der Hektik des Alltags stellen wir uns die wichtigen Fragen des Lebens kaum und so manche Antwort, die uns z.B. unser Körper gibt, wird aufgrund der grossen Anforderungen oftmals überhört.

Diese Auszeit bringt Dich von all den Herausforderungen des Alltags zurück zum Wertvollsten, was Du hast – zu Dir selbst.

Nimm Dir ein paar Tage Zeit, um Dich um Dein wertvollstes Selbst zu kümmern und verbringe inspirierende Tage mit **Tatiana** und **Vanessa** in den Bergen mit **Meditationen, Mantras, Pranayama, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl**, kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga**.

Umgeben von der **wunderschönen Bergwelt** und dem **liebvollen Ambiente** der **Lenk Lodge**, bieten Dir diese Tage den perfekten Rahmen um den Strudel des Alltags hinter Dir zu lassen und aufzutanken.



Lenk Lodge

Am schönsten Talabschluss der Alpen - sagt man. Draussen sein - die frische Bergluft einatmen - die Augen verwöhnen mit prächtigen Bildern, wie sie nur die Natur formen kann - sich bewegen um den eigenen Puls zu fühlen - der Stille lauschen - Heimkommen - in die alte Lodge aus über hundertjährigem Holz - einfach sein - nichts müssen - Geschichten erahnen - Freiraum für Neues



Kursdaten

Donnerstag 21.11.2019–Sonntag 24.11.2019

Donnerstag

15.00 - 15.30 Uhr Einchecken
15.30 Uhr Begrüssung
16.00 - 18.00 Uhr Yogapraxis
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Freitag

8:00 - 8:15 Uhr Meditation
8.15 - 8.45 Uhr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
9.00 - 10.30 Uhr Yogapraxis
10.30 Uhr Brunch
15.30 - 17.00 Uhr Yogapraxis, Abendessen extern,
fakultativ Wellness

Samstag

8:00 - 8:15 Uhr Meditation
8.15 - 8.45 Uhr Pranayama und Mantras
9.00-10.30 Uhr Yogapraxis
10.30 Uhr Brunch
16.30 - 18.00 Uhr Yogapraxis
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Sonntag

8:00 – 8:15 Uhr Meditation
8.15 - 8.45 Uhr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
9.00-10.30 Uhr Yogapraxis
ab 10.30 Uhr Brunch
ca. 11.30 Uhr Heimreise

In der Nähe der Lenk Lodge stehen Dir zwei schöne Wellnessangebote zur Verfügung: das kleine feine im Wallbach Bad und die 5-Sterne Verwöhn-Variante im Hotel Lenkerhof.

Die Lenk Lodge steht den Yoga TeilnehmerInnen während der vier Tage **exklusiv** zur Verfügung.

Preise

CHF 890.- / Person im EZ mit Bad
CHF 790.- / Person im EZ mit Bad auf der Etage
CHF 690.- / Person im DZ mit Bad
CHF 590.- / Person im DZ mit Bad auf der Etage

Im Preis inbegriffen sind:

- 6 Yoga Lektionen
- 3 Lektionen Meditation, Pranayama und Mantras oder Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalem Frühstück vom Buffet
- 2 hausgemachte Lodge Menus (Donnerstag- und Samstagabend)
- Jederzeit Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben, abwechslungsweise Zvieri oder Apéro am späteren Nachmittag.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine **frühzeitige Anmeldung** unter vata@bethsabe.ch

Wir freuen uns sehr auf Deine Anmeldung!



Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin,
MSC- und Yogalehrerin
Bethsabé GmbH - www.bethsabe.ch

Vanessa Stadler

Dipl. Physiotherapeutin
und Yogalehrerin