



«Lieben was ist»

Eine Auszeit für Dich mit Yoga, Meditation, Pranayama, Mantras, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - Retreat vom 16.-19. September 2020

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

Mittwoch 16.09.2020–Samstag 19.09.2020

Mittwoch

16.00 Uhr Einchecken
16.15 Uhr Begrüssung
16.30 - 18.30 Uhr Einführung und Yogapraxis
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Donnerstag

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 Mantras und Yogapraxis
Abendessen extern, fakultativ Wellness

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
16.30 - 18.00 Uhr Mantras und Yogapraxis
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Samstag

8:00 – 8:15 Uhr Meditation
8.15 - 9.45 Uhr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
9.45-10.00 Uhr Abschlussrunde
ab 10.00 Uhr Brunch
ca. 11.00 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 950.- / Person im EZ mit Bad
CHF 850.- / Person im EZ mit Bad auf der Etage
CHF 750.- / Person im DZ mit Bad
CHF 650.- / Person im DZ mit Bad auf der Etage
CHF 890.-/ Person für Suite für 2 Pers. mit Bad

Im Preis inbegriffen sind:

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

Exkl. ist die Kurtaxe CHF 5.-/Tag und die Parkplatzgebühr CHF 10.-/Fahrzeug.

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