



LENK LODGE

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



Inspirierende Yoga-Tage in den Bergen mit Eva Bruhin von

YOGABIRD

Du tauchst ein in vier abwechslungsreiche Yoga-Tage inmitten wunderschöner Umgebung. Wir beginnen den Morgen mit einer sanften Morgenpraxis, gehen über in aktivierende, kreative Flows und schliessen den Tag mit einer beruhigenden Yin Lektion ab. Die Lenk Lodge verwöhnt dich täglich mit einem reichhaltigen Brunch, mit zwei leckeren Abendessen in wunderschöner Umgebung und mit wohligen, liebevoll eingerichteten Zimmern!

Termin

Donnerstag 5. November bis Sonntag 8. November 2020

Programm

Donnerstag:

14 - 14.30 Uhr Einchecken, 15.00 Uhr Begrüssung

16.00-18.00 Uhr Yogapraxis, 19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Freitag:

8.00 - 8.40 Uhr Meditation und Pranayama, 9.00-10.30 Uhr Yogapraxis, ab 10.30 Uhr Brunch

16.30 - 18.00 Uhr Yogapraxis, Abendessen extern

Samstag:

8.00 - 8.40 Uhr Meditation und Pranayama, 9.00-11.00 Uhr Yogapraxis, ab 11 Uhr Brunch

Nachmittag zur freien Verfügung, 19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

Sonntag:

7.30 - 8.10 Uhr Meditation und Pranayama, 8.30-10.00 Uhr Yogapraxis, ab 10.30 Uhr Brunch
danach Heimreise

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Es ist von Vorteil, wenn du einige Monate Yogaerfahrung mitbringst.

Für das Abendessen am Freitag stehen zahlreiche Restaurants oder der Wohnraum der Lenk Lodge für ein eigenes Pick-Nick zur Verfügung. Der Samstagnachmittag steht zur freien Verfügung. Je nach Wetter bietet dir dieser Nachmittag die Möglichkeit eine kleine Wanderung zu machen, einen Spaziergang durchs Dorf zu unternehmen oder ein Wellnessangebot zu nutzen: Sauna der Lenk Lodge, Wallbach Bad und Wellness-Landschaft im Hotel Lenkerhof.

YOGABIRD

Yogalehrerin



Mit Eva Bruhin begleitet dich eine Yogalehrerin aus Bern durch die Yogastunden. Ihre Schwerpunkte bilden ein fließendes Yoga inspiriert von Embodied Flow und das sanfte Yin Yoga. Beim kreativen und berührenden Embodied Flow geht es darum Erkenntnisse über dich selbst zu gewinnen, die auch im Alltag Anwendung finden. Du lernst, bewusster, leichter und freier durchs Leben zu gehen. Der liebevolle, meditative und nach innen gerichtete Fokus des Yin Yoga eröffnet dir eine faszinierende, neue Welt, in der du zur Ruhe und zu dir findest.

Eva bringt viel Abwechslung in ihre Stunden. Als Psychologin baut sie Aspekte aus der Psychologie ein, verbindet in ihren Stunden Körper, Geist und Emotionen und arbeitet gerne mit wunderbaren Geschichten und Visualisierungen. www.yogabird.ch

Mitbringen

Verschliessbare Trinkflasche, Badehose

Preise

CHF 810 / Person im Einzelzimmer mit Bad

CHF 710 / Person im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 610 / Person im Doppelzimmer mit Bad

CHF 510 / Person im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Im Preis inbegriffen sind:

- 5 Lektionen Yoga, 3 Lektionen Meditation und Pranayama
- 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

Anmeldung

www.lenk-lodge.ch, info@lenk-lodge.ch, +41 33 733 02 11



YOGABIRD