

# Yoga & Achtsamkeit

mit Nina & Nathalie

6. bis 9. Januar 2022



## Nimm dir Zeit für dich – mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit

Wir freuen uns zusammen mit dir vier Tage in der wunderschönen Lenk Lodge verbringen zu dürfen. Nathalie startet den Tag mit Meditation und Achtsamkeit, gefolgt von einer Yoga-Praxis. Mit Nina fließt du in der zweiten Tageshälfte vom aktiven Yoga ins passive Yin-Yoga.

### Inbegriffen

- Täglich verschiedene Yoga-, Meditation- und Achtsamkeitsstunden mit Nina (Yogalehrerin) und Nathalie (Yogalehrerin und MBSR Lehrende)
- Drei Übernachtungen mit hochwertigem Frühstück aus regionalen Produkten
- Vegetarische Abendessen gekocht von Tavola Rasa, inkl. Lodge Wasser, Tee und Kaffee
- Kleines Knabber-Frühstück vor der ersten Praxis
- Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben während des ganzen Aufenthalts
- Nachmittags «Zvieri-Schale»
- Kurtaxen

### Nicht inbegriffen

- Mittagessen
- Parkplatz-Gebühr

### Freizeitmöglichkeiten

In der Lenk gibt es viele wunderbare Möglichkeiten die Freizeit zu gestalten (Winterwandern, Wellnesen, Langlaufen, Skifahren, Schlitteln). Zudem ist es sehr gemütlich in der Lenk Lodge die Zeit mit Lesen und nichts tun zu verbringen oder dich in der Gondel Sauna im Garten (exkl.) zu verwöhnen.



### Preis pro Person für 3 Nächte

CHF 780.00 im Doppelzimmer mit Bad auf Etage / CHF 880.00 im Doppelzimmer mit Bad

CHF 980.00 im Einzelzimmer mit Bad auf Etage / CHF 1080.00 im Einzelzimmer mit Bad

### Annulationsbedingungen

Nach definitiver Buchung, fallen bei einer Annulation Kosten an.

### Anmeldung

Nina Rocha, [ninatschanz@hotmail.com](mailto:ninatschanz@hotmail.com) / 079 758 07 63

Wir freuen uns über deine Anmeldung und die gemeinsame Zeit an der Lenk.

Herzlich, Nina & Nathalie