

Yoga- und Pilates Retreat in der Lenk Lodge

23. - 26. August 2020

Mit Natascha Zeller und Arlette Burkhardt

Die **Lenk** liegt zuhinterst im weiten und schönen Simmental, umgeben von prächtigen Bergen und ganz viel wilder Natur. Die **Lodge** ist ein charmantes Gästehaus am idyllischen Dorfrand der Lenk. Die alten Holzböden knarren, die Holzwände erzählen ihre Geschichten und die Einrichtung mit ihren Designklassikern bilden einen attraktiven Kontrast zur antiken Umgebung. Es ist ein Haus mit viel Herzlichkeit, der richtige Ort für unseren Yoga und Pilates Retreat in diesem Spätsommer.



Lenk Lodge
Fabienne & Roman Cortesi, Aegertenstrasse 22, 3775 Lenk
www.lenk-lodge.ch

Programm

Sonntag, 23. August 2020

Ab 16.00 Uhr	Individuelle Anreise und Zimmerbezug
17.00 Uhr	Yoga
19.00 Uhr	Apéro mit anschliessendem Abendessen Vegi Buffet (3- 4 Gänge) in der Lenk Lodge

Montag, 24. August 2020

08.00 - 10.00 Uhr	Yoga und Pilates
10.30	Brunch
16.00 - 18.00 Uhr	Pilates und Yoga
ca. 19 Uhr	Apéro in der Lodge gemütlicher Spaziergang ins Dorf und freies Abendessen im Dorf

Dienstag, 25. August 2020

08.00 - 10.00 Uhr	Pilates und Yoga
10.30	Brunch
16.00 - 18.00 Uhr	Pilates und Yoga
anschliessend	Apéro und Nachtessen (Vegi 3 - 4 Gang Menue) in der Lodge

Mittwoch, 26. August 2020

08.00 - 10.00 Uhr	Pilates und Yoga
10.30	Brunch
anschliessend	Check out und individuelle Heimreise



Kosten pro Person

Fr. 790.— im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Fr. 890.— im Doppelzimmer mit eigenem Bad

Fr. 990.— in der Lodge Suite

Fr. 990.— im Einzelzimmer mit Bad

Es stehen uns folgende Zimmer zur Verfügung:

1 x DZ mit Bad auf der Etage

5 x DZ mit eigenem Bad

1 x Lodge Suite

1 x EZ mit eigenem Bad

First come - first serve

Bei der Reservierung bitte unbedingt Zimmerwunsch angeben.

Im Preis inbegriffen sind:

- Exklusiv für uns reservierte Lodge
- insgesamt 11 Yoga und Pilates Lektionen
- Pilates- und Yogamaterial
- 3 Übernachtungen mit hochwertigem Frühstücksbuffet aus regionalen Köstlichkeiten
- 3 Apéros (Weisswein, Bier oder Prosecco)
- 2 Abendessen in der Lodge (auf Unverträglichkeiten oder auf vegane Ernährung kann gut eingegangen werden)
- Jederzeit Kaffee, Tee und Mineral während des gesamten Aufenthalts
- Snack vor dem Morgen-Yoga / -Pilates
- Zvieri Schale mit Früchten und hausgemachten süssen Häppchen
- Weisswein und Rotwein zum Nachtessen
- Fahrten mit den Lenker Bussen und den Bergbahnen für individuelle Ausflüge

Im Preis **nicht** inbegriffen sind:

- Hin- und Rückreise
- Abendessen und Getränke am Montag Abend im Dorf. Es darf natürlich auch ein PicNic gekauft und in der Lodge genossen werden.



Yoga und Pilates

Das Vinyasa Yoga wird von Natascha in englischer Sprache unterrichtet und Arlette bewegt euch durch Pilates in Berndeutsch.

Bei schönem Wetter teilen wir uns in zwei Gruppen auf, drinnen und draussen, bei schlechtem Wetter bewegen wir uns alle zusammen im wunderschönen und gemütlichen Yoga Raum.

Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt, so dass wir genügend Platz für die ganze Gruppe im Yoga Raum haben.

Anmeldung

Bitte melde dich so bald wie möglich bei mir an:

Mobil 079 213 96 32 oder Email: arlette.burkhardt@gmail.com

Der Retreat kann nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich freue mich schon jetzt sehr auf diese wundervollen Tage mit EUCH!

Herzliche Grüsse von Arlette