



## «Lieben was ist»

Eine Auszeit für Dich mit **Yoga, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl**  
Retreat vom 11.-14. März 2020 mit Tatiana

### **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 vier inspirierende Tage in den Bergen mit **Meditationen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl**, kräftigenden **Yoga** Flows und entspannendem Yin Yoga.

Umrahmt von der **wunderschönen Bergwelt** und dem **liebevollen 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 11.3.2020 – Samstag 14.3.2020**

### Mittwoch

15.00 - 15.30 Uhr Einchecken  
15.30 Uhr Begrüssung  
16.00 - 18.00 Uhr 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  
16.30 - 18.00 Uhr Yogapraxis, Abendessen extern

### 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 Yogapraxis  
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

### Samstag

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 danach Heimreise

Für das externe Abendessen am Donnerstag stehen zahlreiche Restaurants im Dorf zur Verfügung.

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  
CHF 790.-/ Person für Suite für 2 Pers. mit Bad

### Im Preis inbegriffen sind:

- 6 Yoga Lektionen
- 3 Lektionen Meditation, 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.

**Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.** Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um eine **frühzeitige Anmeldung** unter [tatiana@bethsabe.ch](mailto:tatiana@bethsabe.ch)

**Ich freue mich sehr auf Deine Anmeldung!**



### Tatiana Stadler Stöckli

Lic.phil. Psychologin, MSC- und Yogalehrerin  
Bethsabé GmbH - [www.bethsabe.ch](http://www.bethsabe.ch)