



**YOGA – ZEIT für dich in der traumhaften Lenk
eintauchen - in Balance kommen – stärken
31. Oktober bis 3. November 2021 Lenk-Lodge**

**Die Lenk Lodge,
ein gemütlicher Rückzug- & Kraftort umgeben vom
wunderschönen Berner Alpenpanorama.
Versorgt von herzlichen Gastgebern und genährt aus
der regionalen und kreativen Küche.**

staunen – verwöhnt werden – geniessen

**Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben,
man muss ihn erfahren.**

B.K.S. Ijengar

LENK LODGE
erfrischend echt

Für Anmeldung und Auskunft:

Nicole Schwegler - Illi

shiatsu-schwegler@bluwin.ch 079 480 45 19

shiatsu-schwegler.ch

In dieser kurzen Auszeit mit DIR - eintauchen in die Yogapraxis, verwöhnt werden am gedeckten Tisch in einer tollen Frauenrunde, dich stärken mit dem, was dir in diesen Tagen in der wunderschönen Umgebung guttut.

Programm (Details folgen)

Anreise: Sonntag 31.10 ab 16 Uhr

Tägliche Yogapraxis und Meditation vor dem Brunch und am Abend, dazwischen Zeit für dich zum Spazieren, Geniessen, Lesen oder Besuch auf der Sauna in der Gondel der Lenk Lodge...

Abreise: 3.11 ab 11 Uhr

Kosten

Doppelzimmer mit eigenem Bad: 780.-

Doppelzimmer mit Bad auf Etage: 680.-

Zuschlag Einzelbelegung: 130.-

- 6 Yogaeinheiten
- 3 Übernachtungen mit Brunch
- 3 mal 4-Gang Abendessen
- Zvieri am Nachmittag
- Kaffee, Tee am Buffett den ganzen Tag verfügbar

Zu meiner Person

Gerne draussen unterwegs, am See und in den Bergen, unterrichten in der Schule und auf der Yogamatte, Shiatsu Therapeutin, Mutter, Ehefrau und vieles mehr.

Yoga geniessen, entdecken, Freude daran haben und sich weiterentwickeln stehen für mich im Vordergrund.

Diese Tage hier in der Lenk vereinen vieles, was mein Herz liebt und mich in Balance bringt.

Ich freue mich auf dich, Nicole