

# Körper, Geist und Seele nähren



Yoga in der Lenk Lodge  
30. Okt. – 2. Nov. 2022



## Lenk Lodge – ein gemütlicher Rückzugs- & Kraftort im Simmental

Deine Auszeit geniessen – eintauchen in die Yoga-Praxis – verwöhnt werden mit liebevoll zubereitetem, regionalem Essen – Zeit, für dich – geniessen.

„Wo immer du bist – sei ganz dort“.  
Eckhart Tolle



### Kosten

- Doppelzimmer mit eigenem Bad 795.-
- Doppelzimmer mit Bad auf Etage 695.-
- Zuschlag Einzelbelegung 130.-

Die Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung vergeben

6 Yogaeinheiten, 3 Übernachtungen mit Brunch,  
3 4-Gang-Nachtessen, Zvieri am Nachmittag,  
Kaffee & Tee am Buffet, ganztätiglich

Zu mir: Menschen begleiten und bewegen als Yoga-  
Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, Familienfrau,  
Pädagogin – so immer wieder berührt werden.



### Programm

- Anreise: Sonntag, 30. Okt. 2022, 16 Uhr
- Yoga-Praxis und Meditation vor dem Brunch und vor dem Nachtessen
- dazwischen: Zeit für dich – spazieren, lesen, Sauna in der Gondel, ...
- Abschluss: Mittwoch, 2. Nov. 22, ab 11 Uhr

### Auskunft:

Nicole Schwegler-Illi, 079 480 45 19  
shiatsu-schwegler@bluewin.ch

[yogastudiolotus.ch](http://yogastudiolotus.ch)

