

Körper, Geist und Seele nähren

Yoga in der Lenk Lodge
29. Okt. – 1. Nov. 2023

Lenk Lodge – ein gemütlicher Rückzugs- & Kraftort im Simmental

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

„Die grösste Offenbarung ist die Stille“.
Laotse



Programm

- Anreise: Sonntag, 29. Okt. 2023, 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, 1. Nov. 2023, ab 11 Uhr

Auskunft:

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

yogastudiolotus.ch



Kosten

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

Die Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.
Die Anmeldung ist verbindlich.

6 Yogaeinheiten, 3 Übernachtungen mit Brunch, 3 Nachtessen, Zvieri am Nachmittag, Kaffee & Tee am Buffet, ganztägig

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

