



Yogatage in den Bergen

Lenk Lodge, 24.-27. Oktober 2024

YOGABIRD

Lenk Lodge

Am schönsten Talabschluss der Berner Alpen, umgeben von unzähligen Naturschönheiten. Die stimmungsvolle Lenk Lodge verwöhnt dich täglich mit einem reichhaltigen Brunch und einem leckeren vegetarischen Abendessen in wunderschöner Ambiente mit liebevoll eingerichteten Zimmern.

Yoga

Wir beginnen den Morgen mit einer sanften Morgenpraxis, gehen über in aktivierende, kreative Flows und schliessen den Tag mit einer beruhigenden Yin Lektion ab. Du findest zur Ruhe und zu dir selbst und gehst leichter und freier durchs Leben.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Es ist von Vorteil, wenn du einige Monate Yogaerfahrung mitbringst. Mit Eva Bruhin begleitet dich eine erfahrene Yogalehrerin und körperorientierte Psychotherapeutin.

www.yogabird.ch

YOGABIRD

Programm

8.00 Uhr Meditation / Pranayama

9.00 Uhr Yogapraxis

10.45 Uhr Brunch

17.00 Uhr Yogapraxis

19.00 Uhr Abendessen

Donnerstag 16 Uhr Check-in, 17 Uhr Begrüssung;

Sonntag 10 Uhr Brunch, 11 Uhr Verabschiedung.

Für Wanderungen oder die Nutzung diverser Wellnessangebote steht genügend Zeit zur Verfügung.

Preise early bird

Ab CHF 990 / Person

Einzel-/Doppelzimmer oder Dreierappartement

Preise ab 01.06.24

Ab CHF 1090 / Person

Einzel-/Doppelzimmer oder Dreierappartement

Inbegriffen: 6 Lektionen Yoga, 3 Lektionen Meditation / Pranayama, 3 Übernachtungen inkl. Brunch, 3 Abendessen, kleine Häppchen, Kaffee, Tee, Wasser. Exklusiv: Weitere Getränke, Wellnessangebote, Parkplatzgebühren.

Anmeldung

Eva, fly@yogabird.ch, 076 562 26 87, www.yogabird.ch