



## «Lieben was ist»

Eine Auszeit für Dich mit Yoga, Meditation, Pranayama, Mantras, Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - Retreat vom 1.-4. Sept. 2022

### 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 inspirierende Tage mit **Tatiana** und **Vanessa** in den Bergen mit **Meditationen, Mantras, Pranayama, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl**, kräftigenden **Yoga Flows** und entspannendem **Yin Yoga**.

Umgeben von der **wunderschönen Bergwelt** und dem **liebvollen 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

**Donnerstag 1.9.2022–Sonntag 4.9.2022**

### Donnerstag

16.00 Uhr Einchecken  
16.15 Uhr Begrüssung  
16.30 - 18.30 Uhr Einführung und Yogapraxis  
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

### 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  
17.00 - 18.30 Uhr Mantras und Yogapraxis  
19.00 Uhr Abendessen in der Lenk Lodge

### Samstag

8:00 - 8:15 Uhr Meditation  
8.15 - 8.45 Uhr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl  
9.00-10.30 Uhr Yogapraxis  
10.30 Uhr Brunch  
17.00 - 18.30 Uhr Mantras und Yogapraxis  
19.00 Uhr Abendessen Lenk Lodge

### Sonntag

8:00 – 8:15 Uhr Meditation  
8.15 - 9.45 Uhr Achtsamkeit und Selbstmitgefühl  
9.45-10.00 Uhr Abschlussrunde  
ab 10.00 Uhr Brunch  
ca. 11.00 Uhr Heimreise

Die Lenk Lodge steht den Yoga TeilnehmerInnen während der vier Tage **exklusiv** zur Verfügung.

**Der Kurs richtet sich an Frauen ist sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet.**

## Preise

CHF **1110.-** / Person im EZ mit Bad  
CHF **1020.-** / Person im EZ mit Bad auf der Etage  
CHF **920.-** / Person im DZ mit Bad  
CHF **820.-** / Person im DZ mit Bad auf der Etage  
CHF **1070.-** / Person für Suite für 2 Pers. mit Bad

### Im Preis inbegriffen sind:

- 6 Yoga Lektionen
- 3 Lektionen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl oder Mantras
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem und regionalem Frühstück vom Buffet
- 3 hausgemachte Lodge Menus
- **Inkl. Kurtaxe CHF 5.-/Tag**

**Neu:** Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben, abwechslungsweise **Zvieri** oder Apéro am späteren Nachmittag sind **nicht mehr inbegriffen**

**Exkl. Snacks CHF 5.-/Tag**

**Exkl. die Parkplatzgebühr CHF 10.-/Fahrzeug**

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine **frühzeitige Anmeldung** unter [vata@bethsabe.ch](mailto:vata@bethsabe.ch)

**Wir freuen uns sehr auf Deine Anmeldung!**



### Tatiana Stadler Stöckli

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

### Vanessa Stadler

Dipl. Physiotherapeutin  
Yogalehrerin