



Lenk Lodge

Freude kommt auch von aussen



Ein altes Bauernhaus, das zu einem reizenden Hotel umgebaut wurde, täglich zweimal Yoga unter kundiger Leitung, wunderbares Essen und eine prächtige Bergkulisse – das Yogaretreat in der Lenk Lodge ist eine Wohltat für Körper und Seele.

■ Text: Karin Reber



«**G**lück ist immer in eurer Nähe, es hat mit nichts etwas zu tun. Es ist einfach der erwartungslose, entspannte Zustand des Einklangs mit dem Leben.» Das Zitat von Osho, das Christine Kunz am Anfang jeder Lektion vorliest, gibt in diesem Retreat den Ton an, um tief in die Yogapraxis einzutauchen, den eigenen Körper wahrzunehmen, Blockaden aufzuspüren und den Geist zu beobachten.

Die erfahrene Yogalehrerin aus dem Simmental führt gekonnt durch die Stunden, die jeweils am Morgen vor dem Frühstück und am späteren Nachmittag stattfinden. Sie unterrichtet einen dynamischen Hatha-Yoga-Flow – Bewegungsabläufe, die den Körper wach küssen und geschmeidig werden lassen, die Beweglichkeit fördern und Kraft aufbauen.

Nachmittags, wenn man etwas müde vom Wandern in der Umgebung oder dem Besuch im Schwimmbad ist, ist Yin Yoga angesagt. Hier werden die Asanas vorwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert. Wir entspannen uns in die Asanas hinein, lassen den Atem tief fließen und kommen zur Ruhe, während wir jeweils etwa fünf Minuten in den Stellungen bleiben und unsere Faszien (das Bindegewebe) dehnen. Je nach Beweglichkeit gehen diese Minu-



ten zäh vorbei – und doch ist das Versprechen einer Öffnung spürbar, wenn man sich hingibt.

Liebe und Herzblut

So sehr Oshos schönes Zitat Sinn macht in diesen Yogastunden, die friedlich dahingleiten und uns in die Ruhe führen – so sehr beweist die Lenk Lodge das Gegenteil: Freude kann durchaus auch «von etwas» kommen. Denn die Lenk Lodge gehört zu den Orten, wo man hinkommt und beim Übertreten der Schwelle weiss, dass man hierher zurückkommen wird. Das ehemalige Bauernhaus wurde von Fabienne und Roman Cortesi zu einem Bijou

von einem Hotel umgebaut. Es steckt viel Liebe zum Detail in dem fast hundertjährigen Holzhaus mit seinen zehn individuellen Zimmern – Kerzen, Windlichter, Edelweisstöpfe auf den Holztischen im Garten, eine kleine Bibliothek im Aufenthaltsraum, speziell für die Lodge gefertigte Malas, Laternen im Baum vor dem Haus, ein Schälchen mit hausgemachten Mandeln im Zimmer. «Altes trifft auf Neues» ist das Thema. Die alten, knarrenden Treppen haben ebenso viel Charme und zeugen von gutem Geschmack wie die modern-funktional und qualitativ hochwertige Einrichtung und das äusserst bequeme Bett. Auch das Essen ist von bester Qualität: Fabienne Cortesi sagt, dass es ihnen wichtig sei, regional mit Bio-Qualität einzukaufen oder hochwertige Produkte im Sortiment zu haben, die Freude machen. So gibt es Bergkäse aus der Region, das Simmentaler Bier, das an der Lenk gebraut wird, Tee vom renommierten Länggass-Teeladen in Bern, Limonaden aus Zürich, selbst gemachte Konfitüren von den Eltern des Paares sowie Honig aus ihrer Heimat, dem Puschlav.

Yoga-Retreats

Die nächsten Yoga-Retreats in der Lenk Lodge mit Christine Kunz von Simmen Yoga finden an folgenden Daten statt:

- Yoga-Woche – Sonntag bis Freitag, 1.–6. Oktober 2017
- Yoga-Tage – Donnerstag bis Sonntag, 18.–21. Januar 2018
- Yoga-Tage – Donnerstag bis Sonntag, 15.–18. März 2018
- Yoga-Tage – Donnerstag bis Sonntag, 21.–24. Juni 2018

Die Lenk Lodge eignet sich auch für Yogalehrende, die ihr eigenes Seminar anbieten wollen. Der Raum hat Platz für 10 bis 15 Personen und bei schönem Wetter hat es hinter dem Haus eine grosszügige Holzterrasse, auf der praktiziert werden kann.

www.lenk-lodge.ch
www.simmen-yoga.ch

Einen Traum erfüllt

Findet ein Yogaretreat statt, steht die ganze Lodge für die Yogagruppe zur Verfügung. Fabienne Cortesi und ihre beiden Mitarbeiterinnen richten sich in dieser Zeit ganz nach den Wünschen der Gruppe, was Essenszeiten und den Ablauf des Tages betrifft. Die Atmosphäre ist herrlich unkompliziert und familiär und zugleich sehr professionell.



nell. «Mit der Lenk Lodge haben wir uns einen Traum erfüllt», sagt Fabienne Cortesi.

Das sympathische Ehepaar hatte schon eine Weile ein Haus in den Bergen gesucht, damit es seinem grossen Hobby, dem Bergsport, frönen könne. Bei einer Skitour an der Lenk entdeckten die beiden per Zufall das Verkaufsschild im Garten des ehemaligen Ferienheimes. Das Haus sei in einem schlechten Zustand gewesen, erinnern sie sich. Trotzdem kauften sie «die Villa Kunterbunt» und bauten sie mit Hilfe von Freunden und den Eltern in einem halben Jahr um. «Es entstand genau das, was wir uns erträumt haben – nur noch viel besser», sagt die Gastgeberin und strahlt übers ganze Gesicht.

Der schönste Talabschluss der Alpen

Im Dezember 2013 wurde das Hotel eröffnet, das «am schönsten Talabschluss der Alpen liegt», wie Fabienne Cortesi schwärmt. Wenn man aus dem Fenster auf den imposanten Wildstrubel schaut, der tagsüber von der Sonne und in der klaren Nacht vom Mond beschienen wird, versteht man diese Aussage. Die Bergwelt ist majestätisch und dank den saftig-grünen Hügeln, den weiden Kühen und den zahlreichen Holzchalets ist die Gegend zugleich sehr lieblich.

Yoga als Ausgleich

Auf die Idee, Yoga anzubieten, kam Fabienne Cortesi, als sie für sich selber einen Ausgleich suchte. Die Zeit des

Umbaus und der Aufbau des Hotelbetriebs sei sehr streng gewesen, erinnert sie sich. «Ich habe einen Ruhepol gesucht und fand Yoga.»

Bald einmal war sie überzeugt, dass der Yoga und die Lenk Lodge gut zusammenpassen würden. «Unser Haus ist ein Rückzugsort und eignet sich denn auch bestens für Yogaretreats.» Vier Retreats werden in den nächsten Monaten angeboten (siehe Box). Zudem finden im September Heilkräuter-Tage statt.

Zurzeit finden die Yogalektionen im Raum statt, in dem bei schlechtem Wetter gefrühstückt wird. Cortesi schwebt allerdings vor, im nächsten Herbst die im Haus integrierte Ferienwohnung auszuhöhlen und dort einen Yoga- und Seminarraum einzurichten.

«Hier war ich nicht zum letzten Mal!»

Die Gründe, wieso die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer dieses Yogaretreat gebucht haben, waren vielfältig: eine Auszeit, ein verlängertes Wochenende mit der Freundin, tiefer in den Yoga eintauchen bzw. Yoga kennenlernen, waren einige der Antworten, die Christine Kunz auf die entsprechende Frage am ersten Abend erhalten hatte.

Am späten Sonntagmorgen, beim Brunch im Garten, herrscht allerdings Einigkeit. Alle sind zufrieden und glücklich – sowohl über die Yogastunden als auch über die liebevolle Betreuung und den Komfort der Lodge. «Hier war ich nicht zum letzten Mal!», ist der allgemeine Tenor.