

Yoga Retreat in der Lenk Lodge, 10. – 13. Oktober 2022 mit Alice

Die Lenk Lodge (www.lenk-lodge.ch) ist ein wunderbarer Ort, um sich vertieft dem Yoga zu widmen. Das freundliche Gästehaus mit dem schönen Yogaraum eignet sich bestens für ein paar erholsame Yoga-Tage.



Zwischen dem Brunch und der Yoga Praxis am Nachmittag hast du freie Zeit, um die Natur in der Lenk zu genießen. Du kannst in der kleinen Sauna in der Lenk Lodge oder im Wellnessbereich des Hotel Lenkerhof entspannen, spazieren, lesen oder nichts tun.

Montag

16.00 – 16.30 Uhr Einchecken
17.00 – 19.00 Uhr Yoga: Meditation und Asanas
19.15 Abendessen in der Lenk Lodge

Dienstag

7.45 – 8.30 Meditation und Pranayama
8.30 – 9.00 Pause
9.00 – 10.30 Yoga Asanas
10.30 Brunch

16.00 – 18.00 Yoga Praxis (Meditation, Asanas)
18.30 Abendessen in der Lenk Lodge

Mittwoch

7.45 – 8.30 Meditation und Pranayama
8.30 – 9.00 Pause
9.00 – 10.30 Yoga Asanas
10.30 Brunch

16.00 – 18.00 Yoga Praxis (Meditation, Asanas)
18.30 Abendessen in der Lenk Lodge

Donnerstag

7.30 – 8.15 Meditation und Pranayama
8.15 – 8.30 Pause
8.30 – 9.45 Yoga Asanas
10.00 Brunch
vor 11 Uhr Auschecken

Preise pro Person

CHF 970 im Einzelzimmer mit Bad

CHF 870 im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 770 im Doppelzimmer mit Bad

CHF 670 im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 670 im Dreierzimmer mit Bad

Für Partner/innen oder Freunde/Freundinnen im Doppelzimmer – ohne Yoga: CHF 100 weniger

Die Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung reserviert



Inbegriffen

- Yogapraxis gemäss Programm
- 3 Übernachtungen mit herzhaftem Frühstücksbuffet (Brunch)
- 3 Abendessen in der Lenk Lodge
- Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben während dem ganzen Aufenthalt
- "Zvieri-Schale" am Nachmittag mit Früchten und Häppli
- Bergbahnen und Busse
- Kurtaxe (pro Person: CHF 5.00/Tag)

Nicht inbegriffen

Parkplatz CHF 10 pro Aufenthalt

Anmeldung

Mit einer Anzahlung von CHF 70 auf mein Konto: CH36 0079 0042 3305 4748 8

Alice Moulin, Wildstrasse 6, 3005 Bern

Einzahlung des verbleibenden Betrags (CHF 600, CHF 700, CHF 800, CHF 900) bitte bis am 15. Sept.

Anmeldungen nehme ich gerne so früh als möglich entgegen.

Annulationsbedingungen

Bis 1 Monat vor dem Retreat wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 70 verlangt. Danach wird der volle Betrag verrechnet falls der Platz nicht besetzt wird.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: a.moulin@sunrise.ch, 078 756 04 24

zu meinem Yoga: www.vijnana-yoga-bern.ch