

A photograph of a forest in autumn. The trees are mostly bare, with some brown leaves still clinging to the branches. A path leads through the trees, and the ground is covered in fallen leaves. The sun is visible through the trees, creating a warm glow. The text is overlaid at the bottom of the image.

Körper, Geist & Seele nähren
Yoga in der Lenk Lodge
9. - 12. November 2025
13. - 16. November 2025

Lenk Lodge – ein gemütlicher Rückzugs- & Kraftort im Simmental

Rückzug – zur Ruhe begeben – eintauchen in dein Sein – Yoga, Meditation und Atemübungen praktizieren und damit dein Körperbewusstsein schulen – eintauchen in den Moment – verwöhnt werden mit liebevoll zubereitetem, regionalem Essen – Zeit – geniessen.

«Yoga ist der Weg, auf dem Körper, Geist und Seele in Einklang kommen».



Programm

- Anreise: Sonntag, 9. Nov. resp. Donnerstag, 13. Nov. 2025, 16 Uhr
- Yoga-Praxis und Meditation vor dem Brunch und sanftes Yoga vor dem Nachtessen
- dazwischen Zeit für dich – spazieren, lesen, Sauna in der Gondel, ...
- Abschluss: Mittwoch, 12. Nov. resp. Sonntag, 16. Nov. 2025, ab 11 Uhr

Kosten

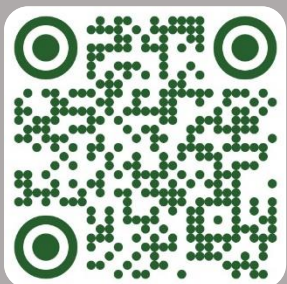
- Doppelzimmer mit eigenem Bad 865.- resp. 985.-*
- Doppelzimmer mit Bad auf Etage 765.- resp. 885.-*
- Zuschlag Einzelbelegung 140.-

* Wochenendtarif der Lenk Lodge

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldebedingungen sind auf der Homepage ersichtlich
sechs Yogaeinheiten und Meditationen, drei Übernachtungen mit Brunch, drei Nachtessen, Zvieri am Nachmittag, Kaffee & Tee am Buffet, ganztätiglich



Nicole Schwegler-Illi, 079 480 45 19
nicole.schwegler@outlook.com
nicole-schwegler.ch



Zu mir

Menschen begleiten und bewegen als Yoga-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, Pädagogin, Familienfrau - von Natur aus gwunderig, beweglich und einfühlsam.

