



atmen - bewegen - sein

Yoga in der Lenk Lodge

1. - 4. November 2026

5. - 8. November 2026



Lenk Lodge – ein gemütlicher Rückzugs- & Kraftort im Simmental

Rückzug – zur Ruhe begeben – eintauchen in dein Sein – Yoga, Meditation und Atemübungen praktizieren und damit dein Körperbewusstseinschulen – 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, 1. Nov. resp. Donnerstag, 5. Nov. 2026, 16 Uhr
- Yoga-Praxis und Meditation vor dem Brunch und sanftes Yoga vor dem Nachessen
- dazwischen Zeit für dich – spazieren, lesen, Sauna in der Gondel, ...
- Abschluss: Mittwoch, 4. Nov. resp. Sonntag, 8. Nov. 2025, ab 11 Uhr

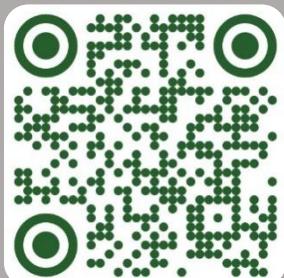
Nicole Schwegler-Illi, 079 480 45 19
nicole.schwegler@outlook.com
nicole-schwegler.ch

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 Nachessen, Zvieri am Nachmittag, Kaffee & Tee am Buffet, ganztäglich



Zu mir

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

