

# AUSZEIT IM BERNER OBERLAND

## Yoga Retreat in der Lenk Lodge

Donnerstag 6. bis Sonntag, 9. Juni 2024

Nadine Brotschi & Claudia Schmid



Erlebe ein verlängertes Wochenende mit Entspannung und Ruhe, Yoga, Pranayama und Meditation in der majestätischen Berglandschaft des Berner Oberlands. Fernab vom Alltag geniessen wir unsere gemeinsame Zeit und bringen unseren Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Die Lenk Lodge ist ein Bijou, ein Ort voller Herzlich- und Gemütlichkeit, sorgfältig und liebevoll von den Besitzern gestaltet und seit Jahren mit viel Engagement geführt.

An diesem verlängerten Wochenende werden wir die heimelige und persönliche Atmosphäre der Lenklodge geniessen. Mit nur Platz für maximal 15 Teilnehmende, bietet dieses Retreat einen persönlichen Rahmen und die Einzel- und Doppelzimmer einen idyllischen und komfortablen Rückzugsort. Jedes Zimmer wurde aufwendig renoviert und mit natürlichen, hochwertigen Materialien ausgestattet. Dabei wirst du dein Kopfkissen vor dem Schlafengehen mit einem beruhigenden Kissenduft besprühen, in kuschligen Lavie Bettbezügen schlummern und bei der morgendlichen Dusche die feinen Düfte der Soeder Seifen geniessen. Der Ess- und Aufenthaltsbereich mit Sofaecke und Cheminée laden auf eine Tasse Tee und zum gemütlichen Verweilen ein.

Im rustikalen und gemütlichen Yogaraum beginnen wir den Tag mit einer morgendlichen Meditation und Atemübungen, gefolgt von einer vitalisierenden Hatha Yoga Praxis. Anschließend erwartet dich ein liebevoll zubereitetes Frühstücksbuffet, reichhaltig an vegetarischen und veganen Köstlichkeiten aus regionalen Produkten. Die Nachmittage stehen dir zur freien Verfügung, um deinen persönlichen Interessen nachzugehen. Sei es für gemütliche Lesestunden auf der idyllischen Terrasse mit Bergpanorama oder um bei einem Spaziergang oder einer Wanderung die Wunder der Natur zu entdecken. Am späten Nachmittag kommen wir wieder zusammen für eine sanfte Yin Restorative Yoga Praxis bevor wir den Tag beim gemütlichen, gemeinsamen Abendessen, exklusiv für uns zubereitet, ausklingen lassen.

Erlebe drei unvergessliche und harmonische Tage in den Bergen gemeinsam mit uns! Wir freuen uns auf dich.

**Hier geht's zur Ausschreibung**

## **Yoga Retreat in der Lenk Lodge**

**Donnerstag 6. bis Sonntag, 9. Juni 2024**

Nadine Brotschi & Claudia Schmid

Dieses Retreat ist für alle Personen mit mehr oder weniger Yogaerfahrung geeignet. Durch die zweifache Leitung wird es uns möglich sein, sehr individuell auf deine Yoga-Praxis und physischen Bedürfnisse einzugehen, z.B. um mit vielen Hands-on Assists deine Praxis zu unterstützen.

Der Yoga-Unterricht findet auf Deutsch statt. Sollten englischsprachige Teilnehmende dabei sein, wird die Unterrichtssprache gemischt.

### **Unterkunft**

Mit viel Liebe umgebaut, besticht das ehemalige Bauernhaus mit seiner Gemütlichkeit und den natürlichen Materialien. Die individuell gestalteten Gästezimmer können sowohl als Einzel- wie auch als Doppelzimmer benützt werden. 3er oder 4er Zimmer sind auf Anfrage möglich. Mehr Infos und Bilder unter: <https://www.lenk-lodge.ch/>

### **Deine Begleitperson**

Du kannst das Wochenende auch mit deinem Partner, deiner Schwester oder einem Freund verbringen, die bei den Yoga-Lektionen nicht teilnehmen möchten. Mit einer Reduktion von CHF 250 kann deine Begleitperson ein Zimmer mit dir teilen und während den Yoga-Lektionen ihren/seinen eigenen Interessen nachgehen oder einfach nur entspannen.

### **Tagesprogramm\***

8 bis 8.30 Uhr	Meditation und/oder Pranayama
8.30 bis 10 Uhr	Hatha Flow Yoga
Ab 10 Uhr	reichhaltiges Frühstück bis 12 Uhr
Anschliessend	Zeit für dich
17 bis 18.30 Uhr	Yin Restorative Yoga
19 Uhr	Abendessen

\*Änderungen vorbehalten

### **Anreise**

Die Lenklodge liegt in Lenk im Simmental und ist sowohl mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem Auto gut zu erreichen. Wir freuen uns, dich am Donnerstag ab 16 Uhr zu begrüßen. Um 17.30 Uhr startet unsere erste Yoga-Lektion und anschliessend folgt das gemeinsame Abendessen. Individuelle Anreise ein bis zwei Tage früher ist möglich. Kontaktiere dafür direkt die Lenklodge.

### **Abreise**

Das Check-Out erfolgt am Sonntag um 11 Uhr nach dem gemeinsamen Frühstück.

### **Preise pro Person**

Dreibettzimmer mit eigenem Bad: CHF 750\* / CHF 850  
Doppelzimmer mit eigenem Bad: CHF 850\* / CHF 950  
Einzelzimmer mit eigenem Bad: CHF 1150\* / CHF 1250  
Einzelzimmer mit Etagenbad: CHF 1050\* / CHF 1150

\*Early Bird Preis gültig bis am 31.01.2024

### **Im Preis inbegriffen**

- 3 Übernachtungen in der Lenklodge
- 6 Yogaklassen
- 3 Mediationsklassen
- 2 Hauptmahlzeiten inkl. Snacks
  - Frühstücks-Snack vor der Praxis
  - Hochwertiges Frühstücksbuffet
  - Nachmittags Zvieri
  - Abendessen Buffet, inkl. Kaffee, Tee und Wasser
  - Kaffee, Tee und Mineral jederzeit nach Belieben

### **Im Preis nicht inbegriffen**

- Reisekosten
- Ausflüge
- Zusätzliche Getränke und Snacks aus der Hausbar
- Parkplatz (CHF 10/Aufenthalt)
- Kurtaxen

## Leitung

### Nadine Brotschi, Yogalehrerin & Coachin

Seit Anfang 20 begleitet Yoga Nadine auf ihrem Lebensweg. Was aus reiner Neugierde



anfang, hat sich über die Jahre zu einem wichtigen Teil ihres Lebens entwickelt. Nach einem längeren Asienaufenthalt hat Nadine 2016 die Yogaausbildung bei Young-Ho Kim von Inside Yoga absolviert und im Jahr 2019 die Yin Restorative Yoga Ausbildung bei René Hug abgeschlossen. Ihr Unterricht ist geprägt von kräftigenden Asanas ausgeführt mit Fokus und Leichtigkeit sowie dynamischen Sequenzen. Die gesunde Ausrichtung der Übungen wie auch das achtsame Wahrnehmen des Körpers und der Atmung sind ihr dabei besonders wichtig. Neben dem Yogaunterricht begleitet Nadine auch als Female Empowerment Coachin Frauen dabei ihren eigenen Lebensweg zu gehen.



### Claudia Schmid, Yogalehrerin

Als Ausgleich zum fordernden Berufsalltag, hat Claudia im Jahr 2005 Yoga für sich entdeckt und seither kontinuierlich in ihr Leben integriert. Yoga ist für sie zu einer Leitplanke für ihre persönliche Entwicklung geworden und schenkt ihr Ausgeglichenheit, Ruhe und Kraft. Von 2014 bis 2016 hat sie eine Yoga-Lehrer-Ausbildung absolviert, ergänzt durch eine Weiterbildung zur Kinderyoga-Lehrerin im Jahr 2016. Claudia ist Mutter zweien Töchtern und lebt in Zürich. Im April 2018 hat sie ihren angestammten Beruf als Wirtschaftsprüferin aufgegeben, um sich mit eigenem Yoga-Studio selbständig und damit ihre Passion zum Beruf zu machen.

Claudia bildet sich in Kursen, Workshops und durch Selbststudium laufend weiter, wobei ihre grössten Lehrer ihre Schüler sind. Claudia unterrichtet Alignment based Hatha Yoga.

### Buchungs- und Rücktrittsbedingungen

Anmeldungen per E-Mail an: [info@yoga-zurichberg.ch](mailto:info@yoga-zurichberg.ch). Bei der Reservation ist eine Anzahlung über CHF 250 zu leisten. Mit Eintreffen der Anzahlung ist dein Platz definitiv reserviert. Die Restkosten sind per Ende April 2024 fällig.

Für dieses Retreat gelten die folgenden Annullationsbedingungen:

Annullationskosten bis Ende April 2024: Anzahlung CHF 250.00

Annullationskosten ab 1. Mai 2024: 100%

Sollte der Retreat aufgrund höherer Gewalt nicht stattfinden können, werden die Kosten von der Veranstalterin an die Teilnehmenden vollumfänglich erstattet.

## AGB

Es gelten die AGB's von Yoga am Zürichberg. Sollte eine der Lehrpersonen verhindert sein, behalten wir uns den Einsatz einer Ersatzlehrperson vor. Änderungen im Tagesprogramm sind vorbehalten und können in Absprache mit allen Teilnehmenden erfolgen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationskostenversicherung. Yoga am Zürichberg lehnt jede Haftung für Personen und Sachschäden ab.

