

# Yoga- und Pilates Retreat in der Lenk Lodge

## 28. - 31. März 2021

### Mit Natascha Zeller und Arlette Burkhardt

Die **Lenk** liegt zuhinterst im weiten und schönen Simmental, umgeben von prächtigen Bergen und ganz viel wilder Natur. Die **Lodge** ist ein charmantes Gästehaus am idyllischen Dorfrand der Lenk. Die alten Holzböden knarren, die Holzwände erzählen ihre Geschichten und die Einrichtung mit ihren Designklassikern bilden einen attraktiven Kontrast zur antiken Umgebung. Es ist ein Haus mit viel Herzlichkeit, der richtige Ort für unseren Yoga und Pilates Retreat in diesem Spätsommer.



Lenk Lodge  
Fabienne & Roman Cortesi, Aegertenstrasse 22, 3775 Lenk  
[www.lenk-lodge.ch](http://www.lenk-lodge.ch)

# Programm

## Sonntag, 28. März 2021

Ab 16.00 Uhr	Individuelle Anreise und Zimmerbezug
17.00 Uhr	Yin Yoga - alle zusammen im Yoga Raum
19.00 Uhr	Apéro und Nachtessen in der Lodge

## Montag, 29. März 2021

07.45 - 09.15 Uhr	Pilates Gruppe 1
09.30 - 11.00 Uhr	Pilates Gruppe 2
11.00 Uhr	Brunch
15.00 - 16.30 Uhr	Yoga Gruppe 1
16.45 - 18.15 Uhr	Yoga Gruppe 2
18.45 Uhr	Apéro und Nachtessen in der Lodge

## Dienstag, 30. März 2021

07.45 - 09.15 Uhr	Yoga Gruppe 1
09.30 - 11.00 Uhr	Yoga Gruppe 2
11.00 Uhr	Brunch
15.00 - 16.30 Uhr	Pilates Gruppe 1
16.45 - 18.15 Uhr	Pilates Gruppe 2
18.45 Uhr	gemütlicher Spaziergang ins Dorf, freies Abendessen im Dorf

## Mittwoch, 31. März 2021

07.45 - 08.45 Uhr	Pilates und Meditation Gruppe 1
09.00 - 10.00 Uhr	Pilates und Mediation Gruppe 2
10.00 - 11.00 Uhr	Brunch
anschliessend	Check out und individuelle Heimreise



## Kosten pro Person

Fr. 790.— im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Fr. 890.— im Doppelzimmer mit eigenem Bad

Fr. 990.— in der Lodge Suite

Fr. 990.— im Einzelzimmer mit Bad

Fr. 1'090.— im DZ/Bad auf Etage zur Einzelbenutzung

Fr. 1'190.— im DZ mit eigenem Bad zur Einzelbenutzung

Fr. 1'290.— in der Lodge Suite zur Einzelbenutzung

### Es stehen uns folgende Zimmer zur Verfügung:

2 x DZ mit Bad auf der Etage

5 x DZ mit eigenem Bad

1 x Lodge Suite

1 x EZ mit eigenem Bad

First come - first serve

Bei der Reservierung bitte unbedingt Zimmerwunsch angeben.

### Im Preis inbegriffen sind:

- Exklusiv für uns reservierte Lodge
- Viele Yoga und Pilates Lektionen
- Pilates- und Yogamaterial
- 3 Übernachtungen mit hochwertigem Frühstücksbuffet aus regionalen Köstlichkeiten
- 2 Apéros (Weisswein, Bier oder Prosecco)
- 2 Abendessen in der Lodge (auf Unverträglichkeiten oder auf vegane Ernährung kann gut eingegangen werden)
- Jederzeit Kaffee, Tee und Mineral während des gesamten Aufenthalts
- Snack vor dem Morgen-Yoga / -Pilates
- Zvieri Schale mit Früchten und hausgemachten süssen Häppchen
- Weisswein und Rotwein zum Nachtessen
- Fahrten mit den Lenker Bussen und reduzierte Preise auf Bergbahnen

### Im Preis **nicht** inbegriffen sind:

- Hin- und Rückreise
- Abendessen und Getränke am Dienstag Abend im Dorf.



## Yoga und Pilates

Das Vinyasa Yoga wird von Natascha in englischer Sprache unterrichtet und Arlette bewegt euch durch Pilates in Berndeutsch.

Bei schönem Wetter teilen wir uns in zwei Gruppen auf, drinnen und draussen, bei schlechtem Wetter bewegen wir uns alle zusammen im wunderschönen und gemütlichen Yoga Raum.

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen beschränkt, so dass wir genügend Platz im Yoga Raum haben.

## Anmeldung

Bitte melde dich so bald wie möglich bei mir an:

Mobil 079 213 96 32 oder Email: [arlette.burkhardt@gmail.com](mailto:arlette.burkhardt@gmail.com)

Anmeldeschluss: 28. Januar 2021

Der Retreat kann nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt werden.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich freue mich schon jetzt sehr auf diese wundervollen Tage mit EUCH!

Herzliche Grüsse von Arlette