



lenkerhof
gourmet spa resort

PURER GENUSS IST BEI
UNS INKLUSIVE
5-STERNE-WOHLFÜHLKLIMA
GOURMET-GASTRONOMIE
7SOURCES-WELLNESS



Gourm-ütliches Yoga Retreat mit Aussicht

Liebe Yoga-Begeisterte

Wir freuen uns schon darauf Sie bei uns zu begrüßen und Sie bei einer angenehmen Mischung aus Yoga-Retreat und 5-Stern Urlaub zu begleiten. Freuen Sie sich auf besinnungsvolle Yoga- und Entspannungs-Einheiten gemischt mit Sauna, Wellness und kulinarischen Highlights.

Auf folgende **Leistungen** können Sie sich freuen:

- 3 Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 5 Gang Abendessen im Gourmet-Restaurant (Vegi und Vegan gerne möglich)
- 2x täglich Yoga mit Blick auf die Berge
- täglich wechselnde Highlights wie privater Saunaaufguss und Entspannungsübungen
- 7sources Wellness Paket (Eintritt zu Spa, Saunapark, Fitnessraum)
- Gratis Minibar und WLAN, sowie Nespresso Kaffeemaschine und Tee am Zimmer
- Kostenfreier Aussenparkplatz
- im Sommer kostenfreies Ticket für die Bergbahn
- u.v.m.

Gut zu wissen:

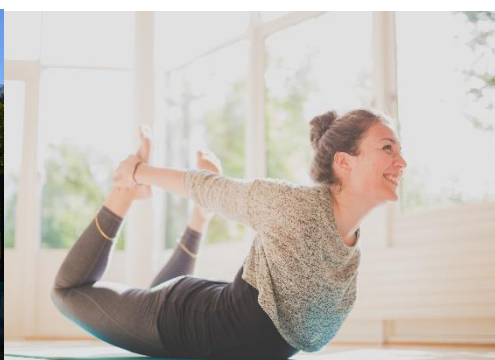
Für die Sport- und Entspannungseinheiten empfehlen wir bequeme Kleidung.

Im Gourmet-Restaurant ist Sportkleidung unerwünscht, die Abendrobe dürfen Sie aber zu Hause lassen. Es gilt «casual chic».

Am besten bringen Sie Ihre Lieblings-Matte und, wenn gewünscht, ein Meditations-Kissen mit. Sportmatten von Airex sind alternativ vorhanden. Alle Yoga-Level sind herzlich willkommen! Die Yoga-Einheiten dauern je 60 Minuten.

Kleine Änderungen des Programms sind vorbehalten.

Bei Schönwetter und warmen Temperaturen wird ggf. draussen im Park praktiziert.





Programm:

Anreisetag

16:00 Treffen, kennenlernen bei Tee
16:30 Yoga
19:00 gemeinsames Abendessen

zweiter Tag

08:00 Yoga
09:00 Atemtechniken
10:00 Frühstück
11:00 freie Zeit für Wellness, kleine Wanderungen etc.
16:00 Yoga
17:00 Entspannungsübungen
19:00 gemeinsames Abendessen

dritter Tag

08:00 Yoga
09:00 Gedankenreise
10:00 Frühstück
11:00 freie Zeit für Wellness, kleine Wanderungen etc.
16:00 Yoga
17:15 Yogi Sauna-Aufguss
19:30 gemeinsames Abendessen

Abreisetag

08:00 Yoga
09:00 Abschlussritual
10:00 Frühstück

Preise:

	Einzelzimmer Nord	Doppelzimmer Nord (2 Personen)
22. – 25. November 2020 (Sonntag – Mittwoch)	CHF 984.-	CHF 1830.-
17. – 20. Januar 2021 (Sonntag – Mittwoch)	CHF 1180.-	CHF 2098.-
24. – 27. Juni 2021 (Donnerstag bis Sonntag)	CHF 1124.-	CHF 1986.-

Aufpreis für Süd-Zimmer CHF 45.- pro Person und Nacht

Das Retreat findet mit mindestens drei und maximal zehn Teilnehmern statt.

Bei einer Absage durch das Hotel aufgrund zu wenigen Anmeldungen erstatten wir den vollen Betrag zurück.



Unser Team:

Liebe YOGA Retreat Teilnehmer/innen

Namasté und herzlich willkommen!

Zusammen mit Ihnen möchte ich eine gurmütliche Yoga Zeit verbringen!

Zu meiner Person:

Seit Juni 2020 arbeite ich im Lenkerhof als Masseurin und Yogalehrerin.

Da ich früher selber viel die Orte gewechselt habe, ist in mir der Wunsch herangewachsen meine „eigene Lehrerin“ zu werden. Einfach aus dem Grund heraus, dass ich fundiert alleine Yoga praktizieren kann. Mittlerweile teile ich das Gelernte gerne mit anderen. Ich unterrichte Klassisches Hatha Yoga mit Einflüssen aus dem Iyengar Yoga.

2016 habe ich an der «Association for Yoga and Meditation School» in Rishikesh (Indien) die 500 Stunden Yogalehrerausbildung (Yoga Alliance) absolviert.

2018 folgten dann noch zur Vertiefung 320 Stunden am «Himalayan Iyengar Yoga Center» in Dharamsala (Indien).

Ich freue mich sehr auf die gemeine Zeit beim Retreat.

Ihre Jessica

Liebe Gäste

Auch meinerseits herzlich willkommen!

Ich bin Event Manager im Lenkerhof und somit für die Organisation und den reibungslosen Ablauf des Retreat verantwortlich – ganz im Dienste Ihres Wohlbefindens so zu sagen.

Sie haben Fragen zu Ablauf, Programmpunkten, Infrastruktur, Terminen etc.?

Ich bin immer gerne für Sie da!

Beruflich stehe ich zwar nicht auf der Yogamatte aber im privaten habe auch ich schon vor einiger Zeit den Weg zum Yoga gefunden und freue mich daher umso mehr auf die Organisation und Ihren Besuch. Sie sehen also – Sie sind bei uns in guten Händen!

Bis bald im Lenkerhof, bis bald in den Bergen!

Ihre Rita