



Yoga Retreat 28. - 31. Mai 2026
LENK LODGE - LENK IM SIMMENTAL mit Steffi Schmidt

Finde deine stabile Leichtigkeit und lass dich vom Yoga und der Kraft dieses Ortes tragen. Entdecke deinen Körper, wie einen inneren Kompass, dem du folgst. Entdecke deinen Atem und deine innere Kraft neu.

Die Lenk Lodge liegt am Rande des Dörfchens Lenk auf 1068m, mitten in einer schönen Alpenlandschaft. Das traditionelle Simmentaler Bauernhaus vereint gemütlichen Charme mit Moderne. Die Lodge und der idyllische Garten laden mit vielen lauschigen Plätzen zum Rückzug ein. Der Ort ist eingebettet in der Bergwelt des Simmentals und bietet dir Raum zum Aufatmen und einfach Sein.

Die Yogastunden finden in dem ausgebauten Dachstock der Lodge oder bei schönem Wetter draussen auf der Wiese statt.

Yoga

Anusara Yoga ist eine herzöffnende, moderne und undogmatische Form des Hatha Yoga.

Der Körper wird den Bedürfnissen des im 21. Jahrhundert lebenden Menschen und auf dessen Biomechanik angepasst. Diese unterstütze ich mit dem Wissen der Spiraldynamik®. Anusara bedeutet im Fluss sein, sich mit dem Herzen und der Atmung zu verbinden und dem Leben offen zu begegnen.

Verpflegung

Die vegetarische Vollpension enthält einen ausgiebigen Frühstücksbrunch, ein 3- Gang Abendessen, sowie eine Zwischenverpflegung am Nachmittag, Tee und Kaffee.

Preise

Preise für 3 Übernachtungen, Verpflegung, 9 Yogaeinheiten mit Asanas, Yin-Yoga, Pranayama und Meditation

Doppelzimmer mit Bad CHF 1090,-

Einzelzimmer mit Bad CH 1290,-

Einzelzimmer mit Etagenbad CHF 1190,-

Teilnehmerzahl

Mind. 10/ max. 15 Teilnehmer

more: www.yogasu.ch
Steffi Schmidt
info@yogasu.ch

