

**Yin & Yang Yoga Retreat „Reise durch die 5 Elemente“
2. – 6. September 2020 in der wunderschönen Lenk Lodge im Berner Oberland**

Alles im Gleichgewicht
Der Tanz zwischen Loslassen und Tun
Vinyasa Flow & Yin Yoga, Pranayama & Meditation

In diesem Retreat kombinieren wir Stille und Bewegung, loslassen und tun, Yin und Yang in einer Praxis aus Asanas, Atemtechniken und Meditation. Jeden Tag widmen wir uns einem der 5 Elemente, verbinden uns mit ihren Qualitäten und gleichen diese in uns aus.

Dadurch gelangen wir zu mehr Stabilität- Flexibilität – Klarheit –Leichtigkeit – Lebensfreude

Die Morgenpraxis ist geprägt von Dynamik und Bewegung, fließendem Vinyasa Flow Yoga, sowie verschiedenen Atemtechniken und Meditationen

Am Nachmittag tauchen wir ein in die meditative Stille mit beruhigenden, ausgleichenden Atemübungen und tief öffnendem Yin Yoga.

ERDE – Stabilität, Fokus auf Standpositionen und Balance

WASSER – Fließen, Fokus auf Hüftöffnung und Vorbeugen

FEUER – Transformation, Fokus auf Twists und Seitöffnung des Oberkörpers, sowie das Gefühl einer starken Körpermitte kultivieren

LUFT – Leichtigkeit, Fokus auf Schulter und Herzöffnung, sowie Rückbeugen

Entspanne Körper, Seele und Geist und tanke neue Energie. Der Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es ist aber von Vorteil, wenn du schon Yogaerfahrung mitbringst.

Unsere Location, die Lenk Lodge



Die Lenk liegt zuhinterst in einem weiten Seitental des Berner Oberlandes, umgeben von unzähligen Naturschönheiten und einer faszinierenden Bergwelt. Die Lodge, das charmante Gästehaus mit herzlichem Ambiente eignet sich für Stille und inspirierenden Rückzug ebenso wie aktive Yoga Tage. Du wirst dich dort einfach nur wohlfühlen.

Jedes Zimmer ist individuell gestaltet und verbindet antikes mit modernem Design.

Während unserem Yoga Retreat steht uns die Lodge exklusiv zur Verfügung.

Programm

Mittwoch: 15.30 – 16.30 Uhr Einchecken,

16.30-18.30 Uhr Yin & Yang Yoga Praxis zum Element Erde

19.00 Uhr Abendessen in der Lenk Lodge

Donnerstag: 8.00 - 8.45 Uhr Meditation und Pranayama, 8.45 -10.30 Uhr Vinyasa Flow Asana Praxis zum Element Wasser

10.30 Uhr Brunch, 16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga Asana Praxis,

19.00 Uhr Abendessen in der Lenk Lodge

Freitag: 8.00 - 8.45 Uhr Meditation und Pranayama, 8.45 - 10.30 Uhr, Vinyasa Flow Asana Praxis zum Element Feuer

10.30 Uhr Brunch, 16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga Asana Praxis

Ab 18.00 Uhr freier Abend und Abendessen extern in einem Restaurant im Dorf

Samstag: 8.00 - 8.45 Uhr Meditation und Pranayama, 8.45 - 10.30 Uhr, Vinyasa Flow Asana Praxis zum Element Luft

10.30 Uhr Brunch, 16.30 - 18.00 Uhr Yin Yoga Asana Praxis

19.00 Uhr Abendessen in der Lenk Lodge mit dem großen 4 Gang Lodge Menü 😊

Sonntag: 8.00 - 8.30 Uhr Meditation und Pranayama, 8.30-10.00 Uhr Yin & Yang Yoga Praxis

10.00 Uhr Brunch, 11.00 Uhr Auschecken und Heimreise

Für das Abendessen am Freitag stehen zahlreiche Restaurants im Dorf zur Verfügung.

Ebenfalls kann der Wohnraum der Lenk Lodge für ein eigenes Pick-Nick genutzt werden.

Die Zeit zwischen Brunch und der Yoga Einheit am späten Nachmittag (11.30 – 16.30 Uhr)

steht zur freien Verfügung. Es gibt viel Zeit für kleine Wanderungen in der Umgebung, oder einen Spaziergang durchs Dorf zu unternehmen.

Wer sich gerne mit einem Wellness Programm verwöhnen lassen möchte findet In der Nähe der Lenk Lodge das schöne 5 Sterne Hotel Lenkerhof mit Wellnessangebot. Zusätzlich gibt es im Dorf auch noch ein öffentliches Bad mit Wellnessmöglichkeiten.

Aber vielleicht möchtest du auch einfach nur die Ruhe und einzigartige Atmosphäre in der Lenk Lodge genießen. Die Lodge und der Garten bieten viele schöne Rückzugsmöglichkeiten.

Während der fünf Tage steht uns die Lenk Lodge exklusiv zur Verfügung 😊

Kursleiterin und Yogalehrerin Mona Abter

Mona ist eine erfahrene und zertifizierte Ashtanga Vinyasa Flow und Yin Yogalehrerin, sowie ganzheitliche Massagetherapeutin und ist im Bereich Körperarbeit seit über 23 Jahren tätig.

2001 hat Mona sich ihren Traum erfüllt im Süden und am Meer zu leben und ihre Heimat Deutschland verlassen. Seitdem lebt sie mit ihrem Partner in Andalusien, Spanien.

Yoga unterrichtet sie seit vielen Jahren in Spanien, Deutschland, der Schweiz und Indien.

Am Liebsten kombiniert sie den fließenden, dynamischen und kreativen Stil von Vinyasa Flow Yoga mit den langsamen, tief öffnenden und meditativen Elementen von Yin Yoga, unter besonderer Berücksichtigung von Atem und dem Fluss der Lebensenergie.

In den letzten 10 Jahre hat Mona im Winter mehrere Monate in Goa, Indien, verbracht und dort in ihrem eigenen Yogazentrum offene Yogakurse und Workshops unterrichtet.

In Europa und Asien hält sie Seminare, Retreats und bietet Yoga Aus- und Fortbildungen an.

Seit 2015 hat sie sich auf das Unterrichten der Yin Yoga Ausbildung spezialisiert, die sie

seitdem auch zweimal jährlich im riveryoga in Thun, Schweiz anbietet. www.riveryoga.ch

"Yang is about doing, Yin is about letting go. It's all about balance!"

Yoga bedeutet für mich im Hier und Jetzt zu sein, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben, ihm zu vertrauen und die Herausforderungen des Lebens als großes Geschenk anzunehmen. Yoga ist viel mehr als Asanas zu praktizieren, es ist eine Lebensphilosophie, die viel Freude, Liebe und Frieden in mein Leben gebracht hat. Diese Erfahrungen möchte ich gerne mit meinen Teilnehmerinnen und Schülern teilen

Tiefe Entspannung von der ersten Stunde, pures Yoga, angepasst an die Bedürfnisse jeden Schülers, frei von Stil- und Ausrichtungszwängen sind die Kennzeichen meines Unterrichts, die ich mit viel Herz, Leidenschaft und Einfühlungsvermögen weitergebe.
Ich freue mich auf dich.



Preise ab

CHF 1110 pro Person im Einzelzimmer mit Bad

CHF 1030 pro Person im Einzelzimmer mit Bad auf der Etage

CHF 940 pro Person im Doppelzimmer mit Bad

CHF 895 pro Person im Doppelzimmer mit Bad auf der Etage

Bei Buchungen bis 31. Dezember 2019 gibt es unseren FRÜHBUCHERRABATT
Reduktion von CHF 50.-/pro Person.

Es steht auch ein Studio für 3 Personen zur Verfügung und ein Zimmer mit Bad, das für bis zu
4 Personen Platz bietet, Preise auf Anfrage.

Im Preis inbegriffen sind:

- Insgesamt 20 Yogaeinheiten a 60min
- 8 Lektionen Yoga Asana Praxis, 5 Lektionen Meditation & Pranayama
- 4 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet mit regionalen Köstlichkeiten
- 1 Lodge Menu (4 Gänge) am Samstag Abend
- 2 hausgemachte Abendessen am Mittwoch und Donnerstag Abend
- Jederzeit Kaffee, Tee und Mineral nach Belieben während des gesamten Aufenthalts
- Nachmittags Zvieri Schale mit Früchten und hausgemachten Hüppli

Anmeldung bitte direkt über www.lenk-lodge.ch

info@lenk-lodge.ch, +41 33 733 02 11

