

Rest and slow down

Stimbekhof Bispingen
Oberhahaverbeck 2
29646 Bispingen

Info und Anmeldung unter :
yoga@susannebruenjes.com

Yoga-Auszeit auf dem Stimbekhof
vom 18.-20. November 2024

Wer kennt das nicht? Zum Jahresende scheint die Zeit nochmal schneller zu laufen. So viel will scheinbar noch erledigt werden, bevor das Jahr zu Ende geht. Diese kleine Auszeit lädt dich ein, einen "Schritt zurückzutreten" und dich kurz aus dem immer schneller werdenden Alltag zurückzuziehen.

Innehalten. Still werden. Langsamer sein

Wenn wir den Blick nach Innen richten, können wir eine neue Perspektive einnehmen. So darf sich aus dem innen heraus Alles "neu sortieren" und Prioritäten hinterfragt und neu gesetzt werden. Genährt und aufgeladent kannst du das Jahr entspannter ausklingen lassen.

Mit Yoga, Meditation, Pranayama und Verbindung zur Natur nimmst du das Tempo aus dem Alltag und findest zurück in den Kontakt zu dir selbst.

Über den Stimbekhof:

„Yoga ist unser Herzensprojekt“

Schon von der ersten Begegnung an, war ich in diesen zauberhaften Ort verliebt.

Die Anlage ist einfach wunderschön, eingebettet in eine traumhafte Umgebung.

Liebevoll eingerichtete Zimmer, gesunde, regionale und biologische Verpflegung.

Hier fühlt man sich sofort herzlich willkommen!

In jeder Ecke ist zu spüren, mit wieviel Liebe und Freude dieses Haus geführt wird. Einfach nur schön und voller Wärme und Herzlichkeit.

Wenn Du einen Einblick haben möchtest, dann

schau gerne hier :

www.stimbekhof.de

Mehr über mich und „mein“ Yoga erfährst Du hier :
www.susannebruenjes.com





Preise :

Unterkunft

Einzelzimmer :
Unterkunft und Verpflegung
Euro 270,00 für zwei Nächte

Doppelzimmer :
Unterkunft und Verpflegung
Euro 175,50 **pro Person** für 2 Nächte

Kosten für Yoga : Euro 150,00

Gesamt :
Euro 420,00 EZ
Euro 325,50 DZ p.Person

Info und Anmeldung :
yoga@susannebruenjes.com



Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 18. November 2024

16.30 -18.30 Uhr Willkommensrunde und Yoga
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen
21. 00 Uhr Meditation und Pranayama

Dienstag, 19. November 2024

07.30 – 08.00 Uhr Morgenmeditation
Ab 08.00 Uhr Frühstück
11.00 – 12.30 Uhr Anusara-Yogapraxis
13.00 Uhr leichtes Mittagessen
16.30 – 18.30 Uhr ruhige Anusara-Yoga-Praxis
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen
21.00 Uhr Meditation und Pranayama

Mittwoch, 20. November 2024

08.00 Uhr Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr Yoga und Abschlussrunde

Wissenswertes :

Im Preis inbegriffen sind das Frühstück am Dienstag und Mittwoch, eine warme Suppe am Dienstagmittag und Abendessen am Montag und Dienstag.

Wasser und Tee stehen im Yogaraum und zu den Mahlzeiten zur Verfügung. Obst und kleine Snacks für zwischendurch findet ihr ebenfalls im Yogaraum.

Die Benutzung der Sauna ist ebenfalls im Preis inbegriffen.

Bademäntel und Slipper findest du auf dem Zimmer.

Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16.00 Uhr und am Abreisetag bis 09.00 Uhr zur Verfügung. Die Zimmer haben zum Teil ein offenes Badezimmerkonzept (siehe Fotos auf der Homepage vom Stimbehhof)

Für weitere Informationen und Fragen schreib mir gerne:

yoga@susannebruenjes.com.

