

Renew & Balance

07. - 09. April 2025

Stimbekhof Bispingen



In der herzlichen und achtsamen Atmosphäre des Stimbekhofs wirst du hierbei wundervoll umsorgt. Neben der herzlicher Gastfreundschaft kannst du dich auf liebevoll eingerichtete Zimmer und eine nährenden Verpflegung aus regionalen und biologischen Quellen freuen. In der wunderschönen Landschaft des Naturschutzgebietes Lüneburger Heide kannst du hier den Erneuerungsprozess der Natur in dir und um dich herum bewusst erfahren

Vielleicht kennst du den Stimbekhof schon aus Berichten im Fernsehen oder in diversen Magazinen. Falls nicht, dann schau unbedingt auf deren Seite vorbei und lass dich verzaubern :

www.stimbekhof.de

Ich freue mich so sehr, an diesem zauberhaften Ort meine Retreats anbieten zu dürfen! Und ich freue mich, wenn du dabei bist.

Der Beginn des Frühjahrs ist ein guter Moment, noch einmal kurz innezuhalten, um den Übergang von einer Jahreszeit in die nächste bewusst zu gestalten. Licht und Wärme schenken uns jetzt neue Energie und nähren in uns den Wunsch, uns wieder mehr dem Außen zuzuwenden. Unser Körper braucht jedoch oft noch ein wenig Zeit, um sich an den Wechsel zu gewöhnen. So tut es gut, es etwas langsamer angehen zu lassen und achtsam aus der Zeit des Rückzugs zurückzufinden

Hierbei unterstützen dich diese drei Tage ganz wunderbar. Ausgleichende und nährenden Anusara- und Yin-Yoga-Einheiten helfen dir und deinem Körper, dich sanft und achtsam von der Winterruhe zu verabschieden. Unterstützt von Atem- und Meditationseinheiten findest du in eine neue Balance und kannst den Übergang bewusst zelebrieren.





Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 07. April 2025

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

Dienstag, 08. April 2025

07.30 – 08.00 Uhr	Morgenmeditation
Ab 08.00 Uhr	Frühstück
11.00 – 13.00 Uhr	Anusara-Yogapraxis
13.45 Uhr	leichtes Mittagessen
17.00 – 18.45 Uhr	Yin-Yoga-Praxis
19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
21.00 Uhr	Meditation und Pranayama

Mittwoch, 09. April 2025

08.00 Uhr	Frühstück
10.00 – 12.30 Uhr	Yoga und Abschlussrunde



Preise und Anmeldung :

Unterkunft und Verpflegung

Einzelzimmer :

Euro 277,00 für zwei Nächte

Doppelzimmer :

Euro 182,00 pro Person für 2 Nächte

Kosten für das Yogaprogramm :

Euro 159,00

Gesamt :

Euro 436,00 im EZ

Euro 341,00 im DZ pro Person

Info und Anmeldung : yoga@susannebruenjes.com

Im Preis inbegriffen für die Unterkunft sind die Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer, 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 findet ihr auf dem Zimmer.

Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 16.00 Uhr und am

Abreisetag bis 11.00 Uhr zur Verfügung.

Die Zimmer haben zum Teil ein offenes Badezimmerskonzept (siehe Fotos auf der Homepage vom Stimbekhof)

Für weitere Informationen und Fragen schreib mir gerne:

yoga@susannebruenjes.com.