

26.06.-29.06.25

Back to Balance



Ein Yogaretreat für Frauen – Yoga, Atem, Meditation und Mindset in den Wechseljahren

Mit den Wechseljahren beginnt für viele von uns eine Zeit der Veränderung und des Wandels. Auch, wenn dieses Thema inzwischen immer mehr in den Fokus gerückt wird, sind noch immer viele Fragen und Unsicherheiten da. Wie können wir umgehen mit der Veränderung in Körper und Psyche?

Jede Frau erlebt diese Zeit anders, ist mit anderen Fragen und Problemen konfrontiert, die nach einer Antwort und Unterstützung suchen. Gemeinsam, in der Kraft einer weiblichen Gemeinschaft und im Austausch miteinander kann es leichter sein, Wege zu finden, um in eine neue Balance zu kommen.

Nicht nur der Körper verändert sich. Auch mental und emotional passiert in dieser Zeit viel. Lebensfragen stellen sich neu, Prioritäten und Notwendigkeiten verschieben sich und lassen uns vielleicht mit einigen Fragezeichen zurück.

So herausfordernd diese Zeit sein kann – in ihr verbirgt sich auch ein unglaubliches Potential

Für mich ist Yoga seit Jahren ein wundervolles Werkzeug, mich mit dem Älterwerden „anzufreunden“ und mit den kleineren und größeren Herausforderungen des Wandels umzugehen.

Die Philosophie des Yogas hält hier einen großen Schatz an Weisheit und Unterstützung bereit, lässt uns Tiefe und Sinn vieler Lebensfragen neu betrachten und erfahren. Pranayama und Meditation helfen, Stress zu reduzieren, wieder besser zu schlafen und zurück in unsere innere Balance zu finden.

Und eine gut ausgerichtete Asanapraxis unterstützt uns darin, unserem Körper und seiner Weisheit zu vertrauen, ihn liebevoll anzunehmen und ihn kraftvoll und flexibel zu halten.



Ich freue mich sehr, bei diesem Retreat eine ganz wundervolle Unterstützung dabei zu haben : Die **Hamburger Psychologin Sandra Tschöpe** wird am Donnerstag und Freitag dabei sein. Ihr Workshop „Wechseljahre verstehen: **Standortbestimmung und Neuausrichtung**“ bietet dir fundiertes Wissen über die körperlichen und psychischen Veränderungen während der Wechseljahre. Gemeinsam werdet ihr reflektieren, wo du gerade stehst, welche Herausforderungen und Chancen diese Zeit mit sich bringt und wie du deinen Weg bewusst gestalten kannst. Mit einem Mix aus Information, Selbstreflexion und praktischen Übungen lädt Sandra dich dazu ein, die Wechseljahre als Chance für persönliches Wachstum und Neuausrichtung zu sehen.

Mehr Informationen über Sandra und ihre tolle Arbeit findet ihr auf ihrer Website : [Beratung bei Wechseljahresbeschwerden – www.mymenomind.de](http://www.mymenomind.de)

Info und Anmeldung : www.susannebruenjes.com

E-Mail : yoga@susannebruenjes.com

26.06.-29.06.25

Back to Balance



Ein Yogaretreat für Frauen – Yoga, Atem, Meditation und Mindset in den Wechseljahren

Der Retreatort – Ein Stück vom Glück

Der Stimbekhof in Oberhaverbeck ist ein wunderschöner Wohlfühlort mitten im Naturschutzgebiet der Lüneburger Heide.

Hier ist Zeit, die Seele baumeln zu lassen und sich einmal nur um sich selbst zu kümmern. Auf dem riesigen, parkähnlichen Gelände dieses alten Fachwerkhofes laden überall Liegen, Hängematten und Baumschaukeln zum Verweilen ein. In der freien Zeit kannst du hier ganz wunderbar unter alten Eichen ausruhen oder auf einem der vielen Wanderwege durch die Heide spazieren. Eine kleine Sauna gehört ebenfalls zum Haus.

Die Yogaeinheiten finden in dem wunderschönen neuen Yogaraum im Pferdestall statt.

Du übernachtet in liebevoll eingerichteten Zimmern und wirst von der regionalen und saisonalen Hofküche gut und gesund versorgt. Die Mahlzeiten (Frühstück, leichtes Mittagessen und Abendessen) sind im Übernachtungspreis inbegriffen. Am Nachmittag hat das Hofcafe mit seinen leckeren, selbstgebackenen Waffeln und Kuchen für dich geöffnet (nicht im Preis enthalten!)

Das Team vom Stimbekhof zeichnet sich durch seine besondere Herzlichkeit aus und steht dir für Fragen und Wünsche rund um die Unterkunft immer hilfsbereit zur Seite. Gastfreundschaft wird hier sehr groß geschrieben.



Dieses Retreat ist genau richtig für dich wenn :

- **du schon ein wenig Yogaerfahrung hast**
- **die Themen Wechseljahre und Älterwerden dich beschäftigen und du dir Unterstützung, Inspiration und „Werkzeuge“ wünschst, um im Alltag wieder mehr Energie und Leichtigkeit zu erfahren**
- **du Körper und Geist stärken möchtest**
- **du von der Kraft und der Energie einer Gruppe von Frauen profitieren möchtest**

Info und Anmeldung : www.susannebruenjes.com

E-Mail : yoga@susannebruenjes.com

26.06.-29.06.25

Back to Balance

**Ein Yogaretreat für Frauen – Yoga, Atem, Meditation und
Mindset in den Wechseljahren**



Retreat – Programm (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 26. Juni 2025

Anreise und Check-in ab 16.00 Uhr
17.00 – 18.30 Uhr Anusara-Yoga-Praxis zum Ankommen
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Willkommensrunde
gemütlicher Ausklang/ Zeit für dich

Freitag, 27. Juni 2025

07.30 – 08.00 Uhr Meditation und Pranayama
ab 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück
Zeit für Ruhe/ Gespräche/ Spaziergänge
12.00-13.30 Anusara-Yoga – Flexibilität erhalten
13.45 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
Zeit für dich
15.30 – 18.00 Uhr Workshop mit Sandra „.....“
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen
20.30- 21.00 Meditation und Pranayama

Samstag, 28. Juni 2025

07.30 – 08.00 Uhr Meditation und Pranayama
ab 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück
Zeit für Dich oder Gemeinschaft -Ruhe/ Gespräche/ Spaziergänge
12.00 – 13.30 Uhr Anusara-Yoga – Kraft erhalten
13.45 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
Zeit für dich oder Gemeinschaft -
16.30 – 18.30 Uhr Yoga und Stress – Theorie und Asanapraxis
19.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Ausklang

Sonntag, 29. Juni 2025

08.00 Uhr gemeinsames Frühstück, anschließend Check-out der Zimmer
10.00-12.00 Uhr Yoga und Mindset – Theorie, Meditation, Pranayama
anschließend : Abschiedsrunde

Deine Investition:

**Preis für Yoga, Meditation, Pranayama und Workshop :
Euro 245,00 pro Person**

Preis für die Unterkunft / 3 Nächte :

**Im Einzelzimmer : Euro 595,50
Im Doppelzimmer : Euro 385,50 pro Person
Gutsherrn-Gemach für drei Personen : Euro 341,90 pro Person**

Im Preis enthalten sind :

**verpackungsfreies Frühstück an drei Tagen (Freitag bis Sonntag)
Kleine Mittagsmahlzeit am Freitag und Samstag
Abendessen an drei Tagen (Donnerstag bis Samstag)
Tee und Obst/Nüsse im Yogaraum/Pferdestall
Bademantel, Slipper, Saunabnutzung**

Info und Anmeldung : www.susannebruenjes.com

E-Mail : yoga@susannebruenjes.com