

Rest and slow down - Part 2



Info und Anmeldung unter :
yoga@susannebrunjes.com



SUSANNEBRUNJES.COM

Stimbekhof Bispingen
Oberhahaverbeck 2
29646 Bispingen



Yoga-Auszeit auf dem Stimbekhof
Zusatztermin:
vom 01.-03. Dezember 2025

Weil es beim letzten Mal so schön war, zum Jahresende nochmal kurz die Zeit anzuhalten und zur Ruhe zu kommen, geht das "Rest&Slow down"-Retreat 2025 in die zweite Runde.

Bist Du dabei?

Diese kleine Auszeit lädt dich ein, einen "Schritt zurückzutreten" und durchzuatmen. Denn - wer kennt es nicht - gerade zum Jahresende scheint die Zeit immer noch schneller zu laufen als sie das sowieso schon tut.

Innehalten. Still werden. Langsamer sein

Yoga, Meditation und Pranayama helfen dir, das Tempo aus dem Alltag rauszunehmen, aufzutanken und wieder aus dem Kopf in dein Herz zurückzufinden.

Über den Stimbekhof:

„Yoga ist unser Herzensprojekt“

Das erkennt man schon allein an diesem unglaublich schönen Yogaraum, der hier im alten Pferdestall entstanden ist

Die ganze Anlage ist einfach wunderschön und eingebettet in eine traumhafte Umgebung. Du übernachtet in liebevoll eingerichteten Zimmern und wirst mit gesundem, regionalen und biologischem Essen verpflegt. Der Stimbekhof ist ein Ort voller Wärme und Herzlichkeit, an dem man sich sofort herzlich willkommen fühlt!

SUSANNE
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS



Preise :

Unterkunft

Einzelzimmer :
Unterkunft und Verpflegung
Euro 277,00 für zwei Nächte

Doppelzimmer :
Unterkunft und Verpflegung
Euro 182,00 **pro Person** für 2 Nächte

Kosten für Yoga : Euro 159,00

Gesamt :
Euro 436,00 im EZ
Euro 341,00 im DZ p.Person
Info und Anmeldung :
yoga@susannebruenjes.com



Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 01. Dezember 2025

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

Dienstag, 02. Dezember 2025

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, 03. Dezember 2025

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 findest du ebenfalls im Yogaraum.

Die Benutzung der Sauna ist im Preis inbegriffen. Bademäntel und Slipper findest du 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 Badezimmernkonzept (siehe Fotos auf der Homepage vom Stimbekhof)

Für weitere Informationen und Fragen schreib mir gerne: yoga@susannebruenjes.com.

