

# **Leichtigkeit und Freude**

## **Deine Yoga-Auszeit in der Lüneburger Heide vom 13.-15. März 2026**



### **Frühjahrsretreat auf dem Stimbekhof**

Der Frühling steht vor der Tür – und ich freue mich sehr auf diese kleine Auszeit an meinem Herzensort, dem Stimbekhof in Bispingen.

Das Licht kehrt nach dem Winter zurück und die Natur erwacht. Hier, an diesem wunderschönen Ort, direkt im Naturschutzgebiet der Lüneburger Heide, bist du ganz nah an der Natur und kannst diese besondere Energie des Neubeginns unmittelbar spüren. Im innen und im außen.

In unserer Yogapraxis begleiten wir sanft den Übergang vom Rückzug des Winters hin zu mehr Aktivität und Leichtigkeit. Dich erwarten entspannende und aktivierende Yogaeinheiten, Meditation und Atempraxis. So hältst du einen inneren Anker und eine nährnde Verbindung zu dir, während deine Aufmerksamkeit sich wieder mehr nach außen richtet. Ein klarer Geist und ein weites Herz lassen dich diese magische Übergangszeit bewusster und achtsamer erleben.



Die Yogaeinheiten finden im historischen Gebäude des alten Pferdestalls statt. Dieser wurde 2024 für Yoga- und Meditations-Retreats in ökologischer Bauweise restauriert und umgebaut. Der Raum ist wunderschön, hell und freundlich und - wie auf dem gesamten Hof - mit viel Liebe zum Detail ausgestattet.

Die gemütliche Tee-Lounge lädt dich ein, vor und nach der Praxis noch einen Moment zu verweilen .

## Yogaprogramm (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 13. März 2026

- Anreise ab 16.00 Uhr
- 16.30 - 18.30 Uhr Anusara- Yogapraxis - Ankommen
- ab 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 14. März 2026

- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich
- 11.45 - 13.15 Uhr Anusara-Yogapraxis
- 13.15 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
- Zeit für Dich
- 16.30- 18.30 Uhr Restorative Praixs/ Yin Yoga
- Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

Sonntag, 15. März 2026

- 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- anschließend Auschecken und Übergabe der Zimmer
- 10.15 - 12.00 Uhr Anusara-Yogapraxis und Abschiedsrunde

## Der Stimbekhof - ein Stück vom Glück



Der Stimbekhof ist ein ganz besonderer Ort : Der große Fachwerkhof mit historischem Charakter ist kein Hotel im klassischen Sinne. Hier wird Gastfreundschaft besonders groß geschrieben und jede/r darf hier Raum für seine individuelle Auszeit, für Ruhe und Erholung finden. Das haben die Gastgeber sich zur Aufgabe gemacht, die die Anlage seit 2020 mit Herzblut, Begeisterung und ganz viel Liebe zum Detail führen. Eigentlich gibt es bei jedem Besuch etwas Neues zu entdecken. Schon das parkähnliche Grundstück mit altem Baumbestand und vielen gemütlichen Sitzgelegenheiten, Waldliegen und Hängematten, lädt zum entspannen ein.

Direkt vor dem Haus beginnen verschiedene Wanderwege und bieten dir die Möglichkeit für Spaziergängen und Wanderungen durch die Heide.

Im gemütlichen Hofcafe werden nachmittags Waffeln angeboten, sowie Kaffee, Tee und diverse Kaltgetränke (nicht im Übernachtungspreis inbegriffen!).

Im Hauptgebäude findest du neben einem Kaminzimmer auch ein gemütliches Lesezimmer. Eine kleine Sauna gehört ebenfalls zum Haus.



## Unterkunft und Verpflegung



Während des Retreats werden wir aus der Hofküche mit saisonalen, regionalen und biologischen Mahlzeiten versorgt. Die Verpflegung ist vegetarisch, auf Wunsch auch vegan. Solltest du Unverträglichkeiten haben, so kannst du das bei deiner Anmeldung mit angeben.

Jedes Zimmer auf dem Stimbekhof sieht anders aus. Was sie alle gemeinsam haben? Sie sind wunderschön und mit ganz viel Liebe zum Detail eingerichtet.



Gut zu wissen : Einige der Zimmer haben ein offenes Badezimmerkonzept.



Hier findest du einen Überblick über die Zimmer :  
<https://www.stimbekhof.de/zimmer/>

## Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Yoga

Deine Investition für das Wochenende setzt sich wie folgt aus dem Yogapaket plus dem Übernachtungspaket zusammen :

### **Preis für das Yoga-Paket (inkl. aller Materialien):**

Euro 199,00 Frühbucherpreis bis zum 15. Oktober 2025

Euro 219,00 regulär / ab 16. Oktober 2025

### **Preise für zwei Übernachtungen inklusive Verpflegung :**

Schäfer-Kammer, kleines Einzelzimmer, ca 12 qm : 315,50 Euro

Schäfer-Kammer, großes Einzelzimmer, ca 16. qm : 415,50 Euro

Kutscher-Zimmer, Doppelzimmer, ca. 20 qm : 531,00 Euro für zwei Personen

Gutsherren-Gemach, Doppelzimmer, ca 28 qm : 611,00 Euro für zwei Personen (ggf. auf Anfrage zu Dritt buchbar)

Im Übernachtungs-Preis inbegriffen sind :

- Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet am Samstag und Sonntag
- leichtes Mittagessen am Samstag
- Abendessen am Freitag und Samstag
- Obst und Nüsse im Pferdestall
- Wasser und Tee während des Aufenthalts im Pferdestall und während der Mahlzeiten
- Saunanutzung inkl. Bademantel und Slipper

Die Zimmer werden nach Wunsch und Verfügbarkeit (Reihenfolge der Anmeldung) vergeben



## Wissenswertes und Informationen zur Anmeldung

Ich freue mich sehr, wenn du mich auf den Stimbekhof begleitest und dir Zeit für eine kleine Auszeit nehmen möchtest.

Um dich anzumelden sende bitte ein Mail an **yoga@susannebruenjes.com** und teile mir deinen Zimmerwunsch mit. Nach Prüfung oder Absprache der Verfügbarkeit sende dir im Anschluss das Anmeldeformular zu.

Für das Retreat ist ein Zimmerkontingent für uns reserviert - du brauchst dein Zimmer daher **nicht** gesondert beim Stimbekhof buchen. Mit deiner Anmeldung erklärst du dich damit einverstanden, dass ich deine Daten an den Stimbekhof weiterleite.

Nach vorheriger Anmeldung (mind. 3 Wochen vorher) ist es möglich, deinen Hund mitzubringen. Die Kosten hierfür betragen Euro 25,00 pro Nacht.

Die Bezahlung des **Unterkunft-Pakets** erfolgt bei Abreise direkt beim Stimbekhof.

Die Kosten für das **Yogapaket** werden 14 Tage vor Retreatbeginn nach Rechnungsstellung fällig.

Du hast noch Fragen?  
Dann schreib mir gerne :  
yoga@susannebruenjes.com

www.susannebruenjes.com



SUSANNE   
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS