



**24. Mai 2026
10.00- 17.30 Uhr**

Tagesretreat auf dem
Stimbekhof in Bisingen

In Balance durch die Lebensmitte – Yoga & Workshop für die Wechseljahre“

Dieses Tagesretreat richtet sich an alle Frauen, die sich gerade in der Lebensmitte befinden und sich Wege wünschen, mit den neuen Herausforderungen, Veränderungen und Situationen umzugehen. Wir möchten dir neue Impulse geben, die dir helfen, diese Zeit des Wandels bewusster, ruhiger und innerlich gestärkt zu erleben und zu gestalten.

Ein Tag für DICH - um zur Ruhe zu kommen, dich neu zu orientieren, zu reflektieren und wieder Klarheit zu finden.

Ablaufplan(zeitliche Änderung vorbehalten)

10.00 Uhr	Ankommen und erste Yogaeinheit - öffnend und stärkend
11.30 Uhr	Workshop Teil 1 mit Sandra
13.30 Uhr	Mittagspause
14.30 Uhr	Workshop Teil 2 mit Sandra
16.00 Uhr	Restorative Yogaeinheit - ruhig und erdend
17.30 Uhr	Abschluss und Ende

Die Yogapraxis hilft dir, in deinem Körper anzukommen, zu lernen, Veränderungen anzunehmen und deine Praxis entsprechend deiner Bedürfnisse neu auszurichten. Du kannst zur Ruhe zu kommen, den Blick nach innen richten um dich dir selbst zuzuwenden. In der Ruhe kann neue Klarheit und Leichtigkeit entstehen. Für diesen Tag solltest schon ein wenig Yogaerfahrung mitbringen.

In dem zweiteiligen Workshop erfährst du, wie hormonelle Veränderungen mit Stimmung, Stress und innerem Gleichgewicht zusammenhängen – und wie du ihnen wirksam begegnen kannst.

Mit dieser kleinen Auszeit möchten wir dir einen geschützten Raum für Selbstfürsorge, Reflektion, Austausch und Fragen bieten und dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg durch die Wechseljahre in Balance zu finden.

Wir, das sind:



Foto: @meike_k_businessfotografie

Sandra Tschöpe

Psychologin, Psychotherapeutin,
Coach und Wechseljahresberaterin
mit eigener Praxis in Hamburg
www.mymenomind.de



Foto : Landeifotografie

Susanne Brünjes

Anusara-Yogalehrerin,
Ayurveda-Coachin
Wechseljahrsberaterin (in
Ausbildung)
www.susannebruenjes.com

Der Retreatort:



Mitten im Naturschutzgebiet der Lüneburger Heide liegt dieser wunderschöne und mit ganz viel Liebe zum Detail renovierte alte Fachwerkhof. Ein Ort, an dem Gastfreundschaft ganz groß geschrieben wird. Für diesen Tag steht uns der traumhaft schöne Yogaraum im Pferdestall zur Verfügung. Auf der Website des Stimbekhofes findest du hierzu ganz viele schöne Einblicke : **www.stimbekhof.de**

Deine Investition :

Euro 170,00 Early-bird bis zum 01. April 2026
Euro 185,00 bei Buchung ab dem 02. April 2026

Im Preis enthalten sind:

- 2 Yogaeinheiten (Yogaequipment vor Ort vorhanden)
- Workshop mit Sandra
- Tee, Wasser und Obst in der Tee-Lounge des Pferdestalls (Yogaraum)
- kleine Mittagsmahlzeit (vegane Suppe, Brot, Aufstrich)
- alle Materialien

Du hast noch Fragen oder möchtest dich anmelden?
Schreib uns an : yoga@susannebruenjes.com