

# Rest & Slow Down

Deine Yoga-Auszeit in der Lüneburger Heide  
vom 23.-25. November 2026

Diese kleine Auszeit findet nun schon zum dritten Mal statt. Denn wenn kurz vor dem Jahresende die Zeit gefühlt noch mal schneller läuft und die Aufgaben, die noch erledigt werden wollen, sich anhäufen, tut es so gut, sich einen Moment zurückzuziehen.

Dieses Retreat lädt dich ein, dich auf die Qualität dieser Jahreszeit einzulassen und somit bewusst langsamer zu werden.. So schaffst du wieder Raum für dich selbst und Zeit zum Durchatmen. Du findest zurück in eine tiefe und nährnde Verbindung zu dir selbst und kannst das Jahr aus einem inneren Ort der Stille und Ruhe entspannter ausklingen lassen.

Innehalten. Still werden. Langsamer sein.

Mit ausgleichenden, ruhigen Anusara-Yogaeinheiten, Meditation und Pranayama ziehen wir uns zurück von dem Lärm und der Geschwindigkeit des Alltags und tauchen ein in die Stille.

Eine sanfte, lange Ausatmung, um das Jahr langsam zu verabschieden.

Vom Tun und Denken zurück ins das SEIN - vom Kopf zurück ins Herz.

SUSANNE  
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS





## Der Stimbekhof - ein Stück vom Glück

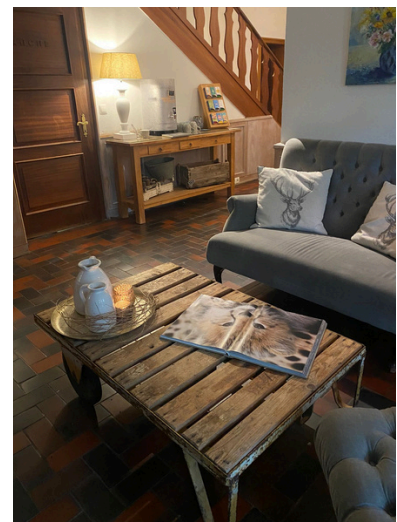


Der Stimbekhof ist mein ganz besonderer Herzensort : Der große Fachwerkhof mit historischem Charakter ist kein Hotel im klassischen Sinne. Hier wird Gastfreundschaft besonders groß geschrieben und jede/r darf hier Raum für seine individuelle Auszeit, für Ruhe und Erholung finden. Das haben die Gastgeber 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.





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)

### Montag, 23. November 2026

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

### Dienstag, 24. November 2026

- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich
- 11.30 - 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

### Mittwoch, 25. November 2026

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





## 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 30. April 2026

Euro 219,00 regulär / ab 01. Mai 2026

### Preise für zwei Übernachtungen inklusive Verpflegung :

Schäfer-Kammer, Einzelzimmer : 325,50 Euro für eine Person

Kutscher-Zimmer, Doppelzimme : 441,00 Euro für zwei Personen

Im Übernachtungs-Preis inbegriffen sind :

- Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet am Dienstag und Mittwoch
- leichtes Mittagessen am Dienstag
- Abendessen am Montag und Dienstag
- Obstschale 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