



**22. August 2026
10.00- 17.30 Uhr**

Tagesretreat auf dem
Stimbekhof in Bispingen

Gelassen im Wandel – Yoga & Workshop für Stressabbau in den Wechseljahren

Dieses Tagesretreat richtet sich an Frauen, die die Wechseljahre mit mehr Ruhe, Verständnis und innerer Stabilität erleben möchten. Sanfte Yogaeinheiten unterstützen Regeneration, Körperwahrnehmung und Nervensystem. Im Workshop erhältst du praxisnahes Wissen über hormonelle Veränderungen, mentale Belastungen und Wege der Stressreduktion. Austausch, Entspannung und Selbstfürsorge schaffen einen geschützten Raum, um dich neu auszurichten und gelassener durch diese besondere Lebensphase zu gehen.

Ein Tag für DICH - für Ruhe, Entspannung und Selbstfürsorge

Ablaufplan(zeitliche Änderung vorbehalten)

10.00 Uhr	Ankommen und erste Yogaeinheit - Atem und Bewegung
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 - Vom Tun ins Sein
17.30 Uhr	Abschluss und Ende

Die Yogapraxis hilft dir in die Ruhe zu finden, Abstand vom Alltag und vom Gedankenkarussell zu nehmen und so wieder in einen Zustand der Verbundenheit mit dir zurückzufinden. Bewusster Atem, Momente der Stille und ruhige, teils fließende Yogaeinheiten sind eine Einladung, weniger zu Tun und wieder mehr zu Sein.

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 Ruhe, Reflektion, Austausch und Fragen bieten und dich dabei unterstützen, gelassener zu werden und Selbstfürsorge als Selbstverständlichkeit in deinen Alltag zu integrieren.

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. Mai 2026
Euro 185,00 bei Buchung ab dem 02. Mai 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