

Recharge

Deine Auszeit vom Alltag

Yoga.Atem.Meditation

Tagesretreat im FreiRaum Dötlingen

Am Steinberg 12, Dötlingen

SUSANNE 
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

Ankommen.Atmen.Sein

Dieses Tagesretreat lädt dich ein, dir eine kleine Pause vom Alltag zu nehmen und durchzuatmen.

Regelmäßige Pausen sind kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Stille und Rückzug helfen dir, dein Nervensystem zu beruhigen und zu stärken, an deine innewohnenden Ressourcen anzuknüpfen und zurück in deine Balance zu finden.

Ankommen im Körper - Yoga- und Atempraxis am Vormittag 10.00 -12.30 Uhr

Wir beginnen den Tag mit einer sanft öffnenden Anusara-Yoga-Praxis, die deinen Körper bewegt und dehnt, während du dich mit deinem Atem verbindest. Anspannungen können sich lösen, der Körper findet wieder in sein Gleichgewicht und du in deine innere Balance zurück.

Mittagspause

Ruhe und Klarheit - Yoga, Meditation, Pranayama am Nachmittag 14.00 - 16.00 Uhr

Am Nachmittag erwartet dich eine erdende Praxis die Elemente aus dem Yin Yoga und restorative Haltungen enthält. Ergänzt durch Atemübungen und Meditationseinheiten, findest du tiefe Ruhe und innere Klarheit.

Der Ort:

Ruhig und idyllisch gelegen, befindet sich der große, helle Yogaraum in einem alten Fachwerkhaus, mitten im Naturpark Wildeshauser Geest in Dötlingen.



SUSANNE
BRUNJES
YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

Termin : 27. Juni 2026, 10.00-16.00 Uhr

Seminargebühr: Euro 89,00 inkl. Mwst

Im Preis enthalten sind Tee und Wasser ganztägig, kleine Snacks und eine kleine, leichte Mittagsmahlzeit.

Info und Anmeldung : yoga@susannebruenjes.com

