

# Perfect Day

## Zeit für Dich

Tagesretreat auf dem Stimbekhof

22. August 2026

09.30 - 17.30 Uhr

Dieses Tagesretreat schenkt dir einen Moment des Innehaltens und lädt dich ein, innerlich einen Schritt zurückzutreten. So kann der Lärm des Alltags verstummen und der Blick wird wieder klar. Reduziert auf das Wesentliche, kann es still werden in dir.

Abseits vom Alltagsgeschehen und an diesem wunderschönen Ort kannst du dir selbst wieder ganz nah sein.

Durch Yoga, Pranayama und Meditation entsteht eine ruhige Präsenz, die dich zur Ruhe kommen lässt.

Manchmal sind es die ganz einfachen Dinge, die uns an das erinnern, was wirklich wichtig ist.

Mit seinem traumhaften Gelände mit altem Baumbestand, dem traumhaften Yogaraum und der herzlichen Gastfreundschaft ist der Stimbekhof der perfekte Ort für einen perfekten Tag. Hier anzukommen ist bereits wie ein tiefes Aus- und Durchatmen. Selbst während der trubeligen Heidblütezeit im August und September, umfängt dich hier eine Atmosphäre tiefer Stille und Ruhe.



## **Ablauf :**

09.30 - 11.30 Uhr Anusara-Yogapraxis, Pranayama, Meditation

13.00 Uhr kleine Mittagsmahlzeit

15.30 -17.30 Uhr Yin Yoga-Praxis und Abschluss

In der freien Zeit zwischen den Yogaeinheiten und der Mittagsmahlzeit hast du Gelegenheit zu einem Spaziergang in der blühenden Heide. Oder du suchst dir eines der vielen ruhigen Plätzchen auf dem Gelände und lässt die Seele baumeln.

**Bitte beachte : Für dieses Retreat solltest du schon ein wenig Yogaerfahrung haben**



## **Deine Investition für diesen Tag :**

Euro 99,00 inkl. zwei Yogaklassen, Mittagsmahlzeit, Tee und Obst im Pferdestall (Yogaraum) und aller Materialien

Wissenswertes:

- Anmeldung per Mail an [yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com). Eine Anmeldung ist verbindlich
- Mindestteilnehmerzahl : 10
- Yogaequipment ist vor Ort vorhanden
- Bezahlung per Überweisung nach Rechnungsstellung 4 Wochen vor dem Termin

**Info und Anmeldung:**  
[yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com)

SUSANNE  
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

