

A person with blonde hair tied in a bun is performing a yoga pose (Urdhanva Dhanurasana) on a light-colored wooden floor. They are wearing a white tank top and black leggings. Their hands are on the floor, and their feet are also on the floor, with their hips lifted. A tattoo is visible on their left upper arm. The background is a bright, out-of-focus indoor space.

Rest an slow down - Part 3

Yogaretreat auf dem Stimbekhof
29.11.-01.12.2027

Dieses Retreat auf dem Stimbekhof findet nun schon zum dritten Mal statt. Einfach weil es so schön ist, sich vor dem Trubel der Vorweihnachtszeit und den immer länger werdenden To-Do-Listen vor dem Jahresende, nochmal Zeit für Rückzug und Stille zu nehmen.

Entschleunigung statt mehr Tempo.
Durchatmen und zur Ruhe kommen.
Innehalten.

Diese kleine Auszeit gibt dir die Möglichkeit, langsamer zu werden, bewusst Tempo rauszunehmen und tief durchzuatmen, um etwas Abstand zum ständigen Tun zu schaffen und Ruhe zu finden.
Yoga, Meditation und Pranayama bringen dich zurück in eine tiefe, nährnde Verbindung zu dir selbst. Aus dem Kopf ins Herz, aus dem ständigen "Beschäftigtsein" zurück ins "EinfachSein"

Dich erwarten ausgleichende und zentrierende Anusara-Yogaeinheiten, mal sanft, mal kraftvoll. Atem und Meditation unterstützen dich, zu entschleunigen, ruhig zu werden und wieder mehr in die Tiefe zu spüren.

So findest du wieder zurück in die Verbundenheit und deine dir innewohnende Klarheit und Gelassenheit.

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, 29. November 2027

- Anreise ab 16.00 Uhr
- 16.30 - 18.15 Uhr Anusara- Yogapraxis - Ankommen
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.30 Uhr Pranayama und Meditation

Dienstag, 30. November 2027

- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich
- 11. 15 - 13.00 Uhr Anusara-Yogapraxis
- 13.15 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
- Zeit für Dich
- 16.30- 18.15 Uhr Restorative Praixs/ Yin Yoga
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.30 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

Mittwoch, 01. Dezember 2027

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



Der Stimbekhof - ein Stück vom Glück

Der Stimbekhof ist ein ganz besonderer Herzensort und ich freue mich jedes Mal so sehr, mit euch hier sein zu dürfen :

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. **Gerade auch in der Vorweihnachtszeit ist hier alles so liebevoll und wunderschön dekoriert.**

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!).



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.



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. Mwst und aller Materialien):

Euro 209,00 Frühbucherpreis bis zum 31. März 2027

Euro 229,00 regulär / ab 01. April 2027

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
- Obst und Nüsse 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

