

Reset

Deine Auszeit vom Alltag

Yoga.Atem.Meditation

**Tagesretreat im Seminarhaus “Die
Scheune” in Prinzhöfte**

08. November 2026

Ankommen.Atmen.Sein

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

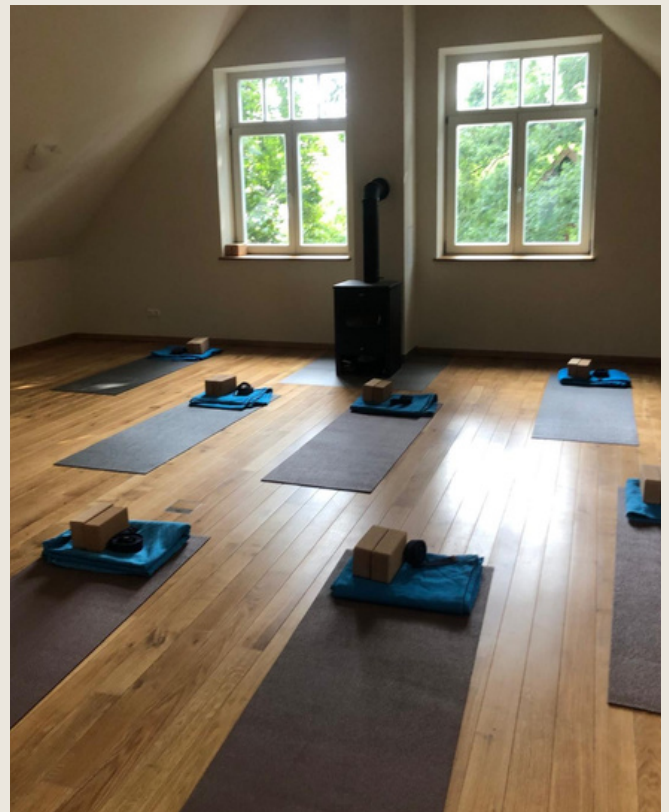
Ruhe und Klarheit - Yoga, Meditation, Pranayama am Nachmittag 14.00 - 16.30 Uhr

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:

Der wunderschöne Seminarraum liegt im Obergeschoß der neu renovierten Scheune im Zentrum Prinzhöfte. Im Untergeschoss befindet sich ein kleiner Raum für die gemeinsame Mittagsmahlzeit

In der Mittagspause kannst du dich bei gutem Wetter draußen auf der Terrasse ausruhen oder einen kleinen Spaziergang über die Felder machen.

**Anschrift:**

Schulenberger Str. 4, 27243 Prinzhöfte

**Termin : 08. November 2026,
10.00-16.30 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