



“Back to Balance”

Ein Yogaretreat für Frauen in den Wechseljahren Yoga, Atem, Meditation und Mindset

Mit den Wechseljahren beginnt für viele Frauen eine Zeit der Veränderung und des Wandels.

Auch, wenn dieses Thema inzwischen immer mehr in den Fokus gerückt wird, sind noch immer viele Fragen und Unsicherheiten da.

Wie können wir umgehen mit der Veränderung in Körper und Psyche?

Jede Frau erlebt diese Zeit anders, ist mit anderen Fragen und Problemen konfrontiert, die nach einer Antwort und Unterstützung suchen.

Gemeinsam, in der Kraft einer weiblichen Gemeinschaft und im Austausch miteinander kann es leichter sein, Wege zu finden, um in eine neue Balance zu kommen.

Dazu möchten diese vier Tage dich einladen.

Dieses Retreat findet zum zweiten Mal in Zusammenarbeit mit der Hamburger Psychologin und Psychotherapeutin Sandra Tschöpe statt. Sandra wird von Donnerstag bis Samstagmorgen dabei sein und einen Workshop zum Thema “Standortbestimmung und Neuausrichtung” leiten

Gemeinsam möchten wir dir einen Raum bieten, in dem du zur Ruhe kommen und durchatmen kannst. In Momenten von Ruhe und Rückzug kann wieder neue Klarheit entstehen und wir können uns an unsere innewohnende Ressourcen erinnern.

Dich erwarten Yogaeinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten, Atempraxis, Meditation, ein Workshop mit Sandra und viel Zeit für Ruhe und Austausch.

Das sind wir :



**Susanne Brünjes, Anusara®-Yogalehrerin,
Pro-Age®-Yogalehrerin und
Wechseljahresberaterin i.A.**

Für mich ist Yoga seit Jahren ein wundervolles Werkzeug, mich mit dem Älterwerden anzufreunden“ und mit den kleineren und größeren Herausforderungen umzugehen.

Die Philosophie des Yogas hält hier einen großen Schatz an Weisheit und Unterstützung bereit, lässt uns Tiefe und Sinn vieler Lebensfragen neu betrachten und erfahren.

Pranayama und Meditation helfen Stress zu reduzieren, wieder besser zu schlafen und zurück in eine innere Balance zu finden. Und eine gut ausgerichtete Asanapraxis unterstützt uns darin, unserem Körper und seiner Weisheit zu vertrauen und ihn auch in der Veränderung liebevoll anzunehmen.



**Sandra Tschöpe, Psychologische
Psychotherapeutin mit eigener Praxis in
Hamburg, Gründerin von MyMenomind,
Buchautorin, Speakerin**

Sandra ist Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg. Seit einigen Jahren liegt ihr Schwerpunkt in der Begleitung und Beratung von Frauen in den Wechseljahren. Für ihr Empfinden gibt es noch immer viel zu wenig Wissen über die psychischen Auswirkungen der hormonellen Veränderungen in der Lebensmitte. Mit ihrem eigens entwickelten Coaching-Ansatz “MyMenoMind” möchte sie Frauen unterstützen und dazu beitragen, dass wir anders über die Wechseljahre sprechen : differenzierter, wissenschaftlicher und ohne Frauen ihre Beschwerden abzusprechen.

Gemeinsam möchten wir dir den Raum öffnen für Yoga, Ruhe, Reflektion, Rückzug, Austausch, Informationen und Selbstfürsorge.

Der Retreatort : Der Stimbekhof in der Lüneburger Heide



Der Stimbekhof ist ein ganz besonderer Ort : 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. Schon das parkähnliche Grundstück mit altem Baumbestand und vielen gemütlichen Sitzgelegenheiten, Waldliegen und Hängematten, lädt zum entspannen ein.

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!).

Im Hauptgebäude findest du neben einem Kaminzimmer auch ein gemütliches Lesezimmer. Eine kleine Sauna gehört ebenfalls zum Haus.





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)

Donnerstag, 03. Juni 2027

- Anreise ab 16.00 Uhr
- 16. 45 - 18.15 Uhr Anusara- Yogapraxis - Ankommen
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Freitag, 04. Juni 2027,

- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich - Ruhe, Spaziergänge, Austausch
- 11.30 - 13.00 Uhr Anusara-Yogapraxis
- 13.15 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
- Zeit für Dich
- 15.30- 18.15 Uhr Workshop mit Sandra Tschöpe
- Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

Samstag, 05. Juni 2027

- 07.30 Uhr Meditation und Pranayama
- 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück
- Zeit für Dich oder Gemeinschaft
- 11. 30 -13.00 Uhr Anusara-Yogapraxis
- 13.15 Uhr - leichte Mittagsmahlzeit
- 16.30 - 18.15 Uhr - Restoratives Yoga
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen und Ausklang

Sonntag, 06. Juni 2027,

- 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück - anschließend Check out der Zimmer
- 10.30- 12.00 Uhr Anusara-Yogapraxis und Abschlussrunde

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.



Hier findest du einen Überblick über die Zimmer :
<https://www.stimbekhof.de/zimmer/>

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 249,00 inkl. Mwst Frühbucherpreis bis zum 15. Februar 2027

Euro 269,00 inkl. Mwst regulär / ab 16. Februar 2027

Preise für drei Übernachtungen inklusive Verpflegung :

Schäfer-Kammer, kleines Einzelzimmer : Euro 477,50 pro Person

Schäfer-Kammer, großes Einzelzimmer : Euro 627,50 pro Person

Kutscher-Zimmer, Doppelzimmer, ca. 20 qm : Euro 805,00 für **zwei Personen**

Gutsherrengemach : Euro 925,00 für **zwei Personen**

Im Übernachtungs-Preis inbegriffen sind :

- Übernachtung in der gebuchten Zimmerkategorie
- Frühstücksbuffet am Freitag, Samstag und Sonntag
- leichtes Mittagessen am Freitag und Samstag
- Abendessen am Donnerstag, Freitag und Samstag
- 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

Wir freuen uns, wenn du uns 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



SUSANNE 
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS