

Deep listening

Deine Yoga-Auszeit in der Lüneburger Heide
vom 25.-27. Oktober 2027

Dieses Retreat ist eine Einladung, dir selbst wieder in der Tiefe zu begegnen.

In der Schnelligkeit des Alltags funktionieren wir oft einfach nur und kurze Ruhepausen reichen kaum mehr aus, um uns "aufzutanken" und wieder bei uns anzukommen. Unser Nervensystem ist unter Dauerbelastung. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Erst wenn wir uns erlauben, still zu werden, den Lärm im Geist zur Ruhe kommen lassen, können wir uns selbst wieder nah sein, unseren Körper mit seinen Bedürfnissen wahrnehmen und die leise, innere Stimme wird wieder hörbar.

Mit dieser kleinen Auszeit öffnen wir einen Raum nur für Dich, in dem du Abstand zum Alltag finden und wieder bei dir ankommen kannst.

Die Praxis führt dich zurück vom Kopf in dein Herz und du schaffst wieder eine tiefe Nähe zu dir selbst. Gehten und verankert in deinem inneren Zuhause, deinem Herzen, kannst du durchatmen, dich innerlich zurücklehnen und loslassen in die innewohnende Ruhe und Zufriedenheit deines Selbst.

SUSANNE
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS



Dich erwarten ausgleichende und zentrierende Anusara®-Yogaeinheiten, mal sanft, mal kraftvoll, die dich zurück in dein Herz und in die Verbindung zu dir führen. Atem und Meditation unterstützen dich, zu entschleunigen, ruhig zu werden und noch mehr in die Tiefe zu spüren. So können wir unter all die Gedanken und Bilder im Geist tauchen, die uns im Alltag oft so gefangen halten. Zurück in eine klare, wache Präsenz und Verbundenheit mit dir - zurück in dein wahres Zuhause.

Can you remember who you were before the world told you who you are supposed to be ? (Molly Bell)



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, 25. Oktober 2027

- Anreise ab 16.00 Uhr
- 16.30 - 18.30 Uhr Anusara®- Yogapraxis - Ankommen
- ab 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

Dienstag, 26. Oktober 2027

- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich
- 11.30 - 13.15 Uhr Anusara®-Yogapraxis
- 13.15 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
- Zeit für Dich
- 16.30- 18.30 Uhr Restorative Praixs/ Yin Yoga
- Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

Mittwoch, 27. Oktober 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 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.



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 209,00 Frühbucherpreis bis zum 31. März 2027

Euro 229,00 regulär / ab 01. April 2027

Preise für zwei Übernachtungen inklusive Verpflegung :

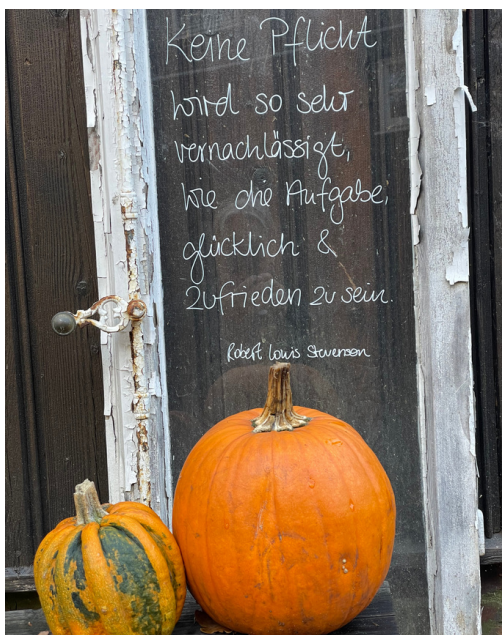
Schäfer-Kammer, Einzelzimmer : 325,50 Euro für eine Person

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



SUSANNE 
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS