“Slow return”

Deine Yoga-Auszeit in der Lüneburger Heide
vom 15. - 17. Febraur 2027

In der Natur sind diese ersten Monate des Jahres noch geprägt von der Qualität des Winters - von Ruhe, Rückzug und Stille. Nur so kann im Frühjahr neues Wachstum und Entfaltung stattfinden.
Wir hingegen starten oft schon mit vielen neuen Plänen, Vorsätzen und Aktivität in das neue Jahr.
Unser Körper signalisiert uns dabei oft etwas ganz anderes und wir fühlen uns müde und energielos.

Dieses Retreat lädt dich ein, dem Vorbild der Natur zu folgen und die Zeit des Überganges bewusst zu erleben.
So, wie die Tage Schritt für Schritt wieder länger werden, darfst du langsam zurückkommen aus der Winterruhe.

Die Samen für neue Pläne und Ideen sind schon da, sie ruhen in uns, möchten genährt und behütet werden. Sie brauchen noch etwas Zeit und Pflege um sich entfalten zu können, wenn Licht und Wärme zurückkehren.



SUSANNE BRUNJES
YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

Überwintern ist das Bündeln der Kräfte nach innen

Es braucht noch kein Tun, sondern ein Wahrnehmen und Zuhören.
So dass das, was entstehen möchte, sich aus der Tiefe deines Seins entfalten kann.
Ohne Ansprüche, ohne Druck.
Weniger vom Kopf gesteuert, sondern aus der Intuition und einer tiefen inneren Weisheit heraus.
Wenn du spürst, du bist noch nicht bereit, dann lass dir Zeit.
Bleib noch in der Ruhe.
Höre deinem Herzen zu.
Es ist immer noch Winter .



Die Yogapraxis begleitet dich bewusst in dem Prozeß des Wandels und des Übergang vom Rückzug des Winters hin zu mehr Aktivität und Leichtigkeit im Frühjahr.
Dich erwarten entspannende und aktivierende Yogaeinheiten, Meditation, Kontemplation und Pranayama.
So hälst du einen inneren Anker und eine nährende Verbindung zu dir und bleibst verbunden mit deiner inneren Weisheit. Ein klarer Geist und ein weites Herz lassen dich diese magische Übergangzeit bewusster und achtsamer erleben.

Ich freue mich, wenn Du mich an diesen wunderschönen Ort in der Lüneburger Heide begeleiten möchtest. Du findest nachfolgend alle Infos dazu. Gerne schreib mir, wenn Du noch Fragen hast.





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, 15. Februar 2027

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

Dienstag, 16. Februar 2027

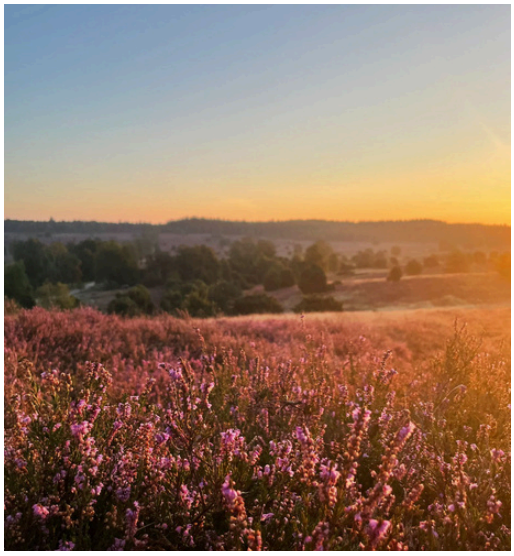
- 07.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 08.00 Uhr Frühstück
- Zeit für Dich
- 11.45 - 13.15 Uhr Anusara-Yogapraxis
- 13.15 Uhr leichte Mittagsmahlzeit
- Zeit für Dich
- 16.30- 18.30 Uhr Restorative Praixs/ Yin Yoga
- Gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Pranayama und Yoga Nidra

Mittwoch, 17. Februar 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 Retreat setzt sich wie folgt aus dem Yogapaket plus dem Übernachtungspaket zusammen :

Preis für das Yoga-Paket (inkl. aller Materialien):

Euro 209,00 inkl. Mwst Frühbucherpreis bis zum 15. November 2026

Euro 229,00 inkl. Mwst regulär / ab 16. November 2026

Preise für zwei Übernachtungen inklusive Verpflegung :

Schäfer-Kammer, kleines Einzelzimmer, ca 12 qm : 325,50 Euro

Kutscher-Zimmer, Doppelzimmer, ca. 20 qm : 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 Aufentahlts 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