

# Your Time

## Freiraum Dötlingen

29. September 2024

10.30 - 16.30 Uhr

### Gönn dir eine Auszeit vom Alltag

In unserem hektischen Alltag ist es wichtig, Pausen einzulegen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Dieses Tagesretreat bietet dir die Gelegenheit, bewusst innezuhalten, Abstand zu gewinnen und Körper und Geist wieder in die Balance zu bringen.

Schenke dir selbst diesen Tag, um neue Energie zu schöpfen, dich zu nähren. und ganzheitlich gestärkt und ausgeglichen in deinen Alltag zurückzukehren.

### Ankommen im Körper - Yoga- und Atempraxis am Vormittag

Wir beginnen den Tag mit einer sanft öffnenden Praxis, die deinen Körper bewegt und dehnt, während du dich mit deinem Atem verbindest. Mit Elementen aus der Yogatherapie schaffen wir Gleichgewicht im Körper und lösen gezielt Anspannungen, insbesondere im Schulter-Nackengebiet.



### Ruhe und Klarheit - Yoga, Meditation, Pranayama am Nachmittag

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.



SUSANNE  
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | FENG SHUI

### Ablauf

10.30 - 12.30 Uhr

Yoga, Meditation, Pranayama

### Mittagspause

14.00 - 16.30 Uhr

Yoga, Meditation, Pranayama

**Kosten : Euro 69,00**

**Inklusive Tee, Wasser und  
Snacks**

Freiraum Dötlingen  
Am Steinberg 12, Dötlingen



**Info und Anmeldung:**

[yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com)