

# Aufatmen am Burghof Stauf

8.–11. Juni 2026 – Ankommen in dir



Vielleicht spürst du gerade den Wunsch, zur Ruhe zu kommen, tiefer durchzuatmen und dich wieder klarer zu fühlen.

Dieses Retreat begleitet dich dabei, langsamer zu werden, dich zu sammeln und wieder in deiner Mitte anzukommen.

Sanfte Bewegung, Atemarbeit und die Weite der Natur unterstützen dich dabei, innerlich ruhiger und stabiler zu werden. Der Körper darf loslassen, der Atem wird freier und der Geist klarer.

Die warmen, ayurvedisch inspirierten Mahlzeiten wirken dabei unterstützend: Sie schenken dem Körper Ruhe, nähren das Nervensystem und fördern ein wohlige, ausgeglichenes Körpergefühl.

## **Außerdem erwartet dich**

- Zapfen und Meditation
- Qi Gong
- Somatisches Wohlwünschen und Körperbewusstsein
- Atemorientierte Entspannungsreise
- Zeit in der Natur – Kräuterwanderung
- Singen und freies Tanzen

Das Programm kann sich je nach Wetterlage und Befindlichkeit der Gruppe noch geringfügig verändern.

## **Teilnahme & Rahmen**

Einführungspreis:

Doppelzimmer 590 €

Einzelzimmer 660 €

inklusive:

- Bio-Vollverpflegung
- Wasser, Tee und ayurvedischer Kaffee über den Tag
- frischer Obstkorb

kleine Gruppe (4–12 Teilnehmer)

## **Anreise:**

Montag, 8. Juni ab 15 Uhr

Beginn mit einer Kennenlernrunde sowie einem leckeren alkoholfreien Cocktail um 16:30 Uhr

Abreise:

Donnerstag, 11. Juni um 12 Uhr

## Optional zubuchbar

Massage und Atemsitzung bei Peter – 60 min · 60 €

Zapchen Einzelsitzung bei Marion – 90 min · 90 €

Lomi-Lomi-Massage bei Christine – 90 min · 90 €

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitscoaching – 75 min · 90 €

## Einladung

Wenn du spürst, dass dir diese Auszeit guttun würde,  
dann folge diesem Impuls.

Ein Ort zum Ankommen.

Ein Raum für dich.

## Anmeldung

[info@zentrum-burghofstauf.de](mailto:info@zentrum-burghofstauf.de)

[www.zentrum-burghofstauf.de](http://www.zentrum-burghofstauf.de)

## Über uns

**Dr. phil. Marion von Gienanth** ist autorisierte Zapchen Somatics Lehrerin.

Mit Leichtigkeit und Humor üben wir Lebendigkeit und gegenwärtig zu sein.

Wir entwickeln Wärme, Strahlkraft, Weite und Großzügigkeit.

Je mehr diese Qualitäten sich in uns entfalten,

umso wohler und liebender fühlen wir uns – unabhängig von unseren  
Lebensumständen.

In den Einzelsitzungen geht sie auf persönliche Themen ein,  
die oft in überraschender Weise über die direkte Kommunikation mit dem  
Körpergewebe gelöst werden können.

[www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Christine Berger** ist erfahrene Ayurveda-Köchin. Es gelingt ihr das alte ayurvedische Wissen in unsere westlichen Bedürfnisse zu übersetzen. Ihre Mahlzeiten sind in einer überraschenden Weise auf allen Ebenen nährend und wohltuend.

Mit großer Wertschätzung für das Leben im Einklang mit den natürlichen Rhythmen bringt sie dieses Wissen sanft in das moderne Leben.

Optional bietet sie Lomi-Lomi Massagen an:  
fließend, entspannend und nährend für Körper, Geist und Seele.

[www.christineberger-ayurveda.de](http://www.christineberger-ayurveda.de)

### **Peter Schaub**

Seit über 35 Jahren begleite ich Menschen mit Hingabe und Begeisterung auf ihrem Weg zu mehr Bewusstheit, innerer Balance und Lebendigkeit. Für mich ist der Atem weit mehr als eine körperliche Funktion – er ist eine Brücke zwischen Körper, Geist und Seele, eine Quelle von Kraft, Ruhe und tiefer Verbindung mit dem eigenen Wesen.

Meine Grundlage bilden die Ausbildung im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf, im Verbundenen Atem nach Rüdiger Dahlke, im Qigong nach Mantak Chia und dem Bodycode nach Bradley Nelson. Diese Wege verbinden sich in meiner Begleitung zu einem ganzheitlichen Ansatz – getragen von Achtsamkeit, Erfahrung und Vertrauen in die natürliche Weisheit des Atems.

[www.atme-dich-frei.de](http://www.atme-dich-frei.de)

[www.ein-hauch-von-himmel.de](http://www.ein-hauch-von-himmel.de)



WHERE STILLNESS  
MEETS TRANSFORMATION  
BURGHOF STAUF