

Aufatmen am Burghof Stauf

23.–26. August 2026 –

In deiner Lebendigkeit



Vielleicht wünschst du dir mehr Leichtigkeit, mehr Energie und das Gefühl, dich wieder lebendig zu spüren.

Die Fülle des Sommers, Bewegung und Natur öffnen einen Raum für Freude, Präsenz und Verbindung.

Dieses Retreat lädt dich ein, dich in deinem Körper wahrzunehmen, aufzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.

Die ayurvedische Küche begleitet diese Tage auf leichte, nährnde Weise und zeigt, wie wohltuend Nahrung sein kann, wenn sie im Einklang mit Jahreszeit, Verdauung und natürlichem Rhythmus steht.

In einem gemeinsamen Ayurveda-Kochkurs kann dieses Wissen unmittelbar erlebt und selbst umgesetzt werden. Mit einfachen, alltagstauglichen Gerichten entsteht ein lebendiger Zugang dazu, wie nährend, genussvoll und wohltuend ayurvedisches Kochen sein kann.

Der Workshop beginnt mit einer sanften Einführung in das jahrtausendealte Wissen des Ayurveda – dem Wissen vom langen und gesunden Leben. Dabei entsteht ein leichter und alltagstauglicher Zugang dazu, wie wir unser Leben und unser menschliches Dasein ganzheitlicher erfahren und bewusster mit unserem Körper, unserer Energie und unseren natürlichen Rhythmen in Verbindung kommen können.

Ayurveda Kochkurs

Montag, 24. August 2026 · 16:30 – 20:00 Uhr

Auch einzeln buchbar · [Ayurveda Kochkurs](#)



Außerdem erwartet dich

- Dynamisches Qi Gong
- Humorvolles Zapfen
- Wanderung auf dem Jakobsweg

- Picknick am Quellsee
- Sonnenaufgang und -untergang am Burgberg
- 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

Sonntag, 23. August ab 15 Uhr

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

Abreise:

Mittwoch, 26. August um 12 Uhr

Optional zubuchbar

Massage und Atemsitzung bei Peter – 60 min · 60 €

Zapfen 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
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

Christine Berger ist erfahrene Ayurveda-Köchin und vermittelt ihr Wissen
alltagstauglich und verständlich.
Während der Retreats kocht sie nährende, wohltuende Mahlzeiten
und macht die Wirkung von Ayurveda direkt erlebbar.

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

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

www.ein-hauch-von-himmel.de



WHERE STILLNESS
MEETS TRANSFORMATION

BURGHOF STAUF