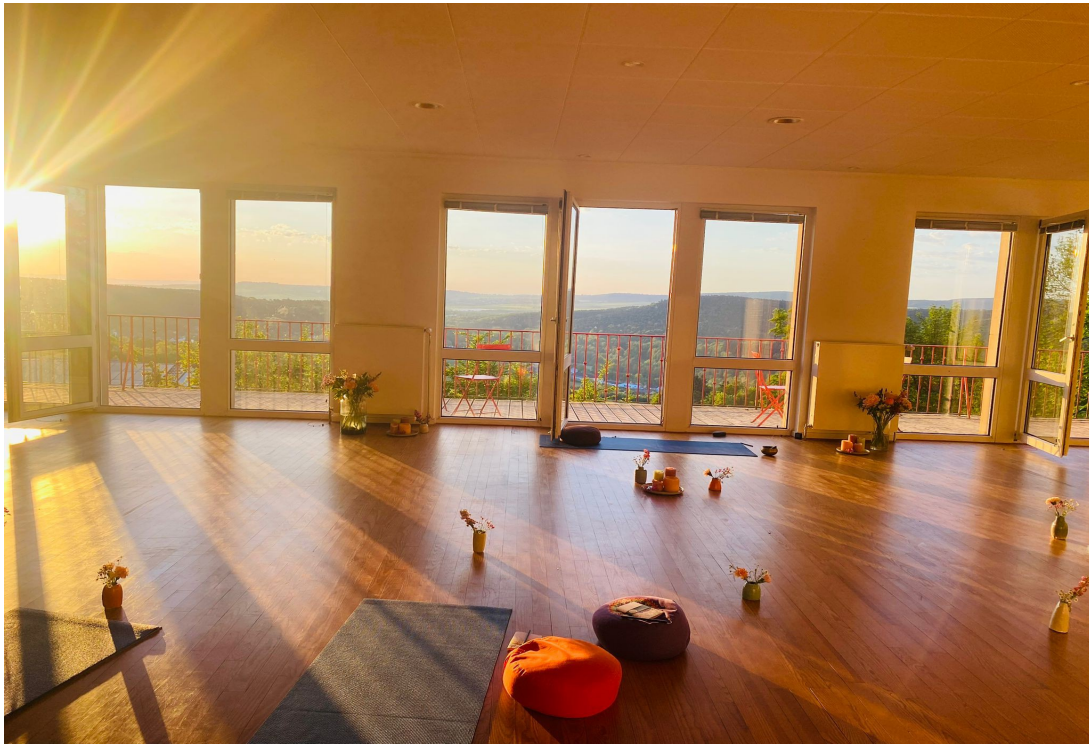


Aufatmen am Burghof Stauf

23.–26. November 2026 –

Genährt und getragen



Vielleicht kennst du das Gefühl, viel zu geben und gleichzeitig zu spüren, wie sehr dein Körper nach Ruhe, Wärme und echter Nahrung verlangt.

Dieses Retreat lädt dich ein, langsamer zu werden, dich zu erden und dich auf allen Ebenen genährt zu fühlen.

Du lernst, Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Gesichtspunkten zuzubereiten und entwickelst ein feines Gespür dafür, was dir wirklich guttut.

Ayurveda betrachtet Nahrung nicht nur als Essen, sondern als eine Form von Regeneration, Balance und Lebenskraft.

Warme Mahlzeiten, Gewürze und achtsames Kochen können Verdauung, Wohlbefinden und innere Ruhe auf natürliche Weise unterstützen.

Gemeinsames Kochen wird so zu einer Erfahrung, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen nährt.

Außerdem erwartet dich

- Zapfen und Meditation
- Qi Gong
- Atemorientierte Entspannungsreise
- Zeit in der Natur
- 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 (4–15 Teilnehmer)

Anreise

Montag, 23. November ab 15 Uhr

Beginn mit einer Kennenlernrunde sowie einem wärmenden Chai-Tee um 16:30 Uhr

Abreise:

Donnerstag, 26. November 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

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. 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

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 STAUFN

F