



INNEHALTEN UND ENTDECKEN  
ZENTRUM STAUF



## Natur Erlebnis Tage BEGEGNUNGS-RETREAT

**Mo 1. April - Fr. 5. April und So. 7. Juli - Fr. 12. Juli 2024 - buchbar für 2/3/4 Tage**

Bewusst die Natur mit ihren vielfältigen Erscheinungen wahrzunehmen und zu erfahren, ist besonders in hektischen und unruhigen Zeiten hilfreich. So kommen wir wieder in unsere (innere) Balance. Erwiesenermaßen hat das Naturerleben auch eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem. Wald und Wiesen, Pflanzen und Bäume, Wind, Wasser und Wolken, Feuer und Erde, Sonne und Mond – sie alle sind natürliche Kraftquellen. Wir laden ein zu einer vielseitigen Erkundungstour mit Naturspezialisten aus Stauf.

### PROGRAMM



**TAG 1: Natur mit allen Sinnen** - erfahren – erleben – erfühlen *mit Marion von Gienanth*  
Wir nehmen die feinen Energien der Natur wahr, werden sensibilisiert für Kräfte, die nicht sichtbar, aber spürbar sind. Wir genießen auch einfach die Kraft und Schönheit der waldigen Umgebung, auch unser Immunsystem holt sich, was es braucht. Wir wandern zu Kraftorten und entdecken, wie uns die Natur in unterschiedlicher Weise beeinflusst - und wie wir mit ihr im Austausch sind.

**TAG 2: Literarisch-kreativ: in und aus der Natur schöpfen** *mit Sylvia Schopf*

Impulsen aus dem bewussten Naturerleben im meditativ-kreativen Schreiben spielerisch einen sprachlichen Ausdruck geben. Wir bewegen uns auf den Flügeln der Fantasie ... folgen dem Fluss der Worte/Eingebungen ... legen Gedankenfesseln und Erwartungen ab - und können einen großen Schatz entdecken: unsere eigene Kreativität, uns selbst!

**TAG 3: Schätze aus der Natur: Alles rund um (Wild-)Kräuter- erkennen - sammeln - verarbeiten**  
*mit Annette Braun und Sigrid Wieland*

Beim Kräuterspaziergang und Kräuterworkshop erfährt man, welche Heilkräfte verschiedene Kräuter haben und wie sie auch kulinarisch verwendet werden können. Wir stellen Salze, Pesto, Smoothies u.a. her. Spannend ist es, beim Essen inne zu halten und die Aromen zu kosten.

**TAG 4: Frei-Räume – drinnen & draußen** – selbst gestalten

Es gibt sowohl das Angebot eines Spaziergangs zur alten keltischen Quelle am Eiswoog oder/und die Möglichkeit, individuelle Angebote wie Massage, Embodying Well-Being (Zapfen bei *Marion von Gienanth*), Atem, Body bzw. Emotions-Code (*Peter Schaub*) zu buchen.

**TAG 5: Noch einmal durchatmen: Heilsames Atmen** *mit Peter Schaub*

Wir nutzen unseren Atem als Lebenselixier für mehr Freiheit, Kraft und Verbundenheit. Beim heilsamen Atmen können auch spezifische Lebensthemen durchatmet und damit verändert werden.

## Zum täglichen Programmangebot gehören:

### •7.30 Uhr Meditation mit Marion von Gienanth

Der Tag beginnt mit Blick in die Weite - vom Seminarraum oder Burgberg. Dieser Moment in der Frische des Morgens hat eine große Kraft und ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Morgenmeditation sowie einfache Körperübungen (Zapchen) führen uns leicht zu uns selbst und in die innere Stille.

•8.15 Uhr Qigong auf dem Burgberg mit Peter Schaub Durch die Bewegungs- und Atemübungen des Qigong kommen wir in Fluss. Wir verbinden uns mit dem Qi der Erde, des Himmels und der Umgebung.

ab 9.00 Uhr: gemeinsame Frühstücksvorbereitung und Frühstück

10.30 Uhr Programmbeginn

### •Mittagspicknick

•ca 18.00 Uhr Gemeinsam Abendessen vorbereiten. Abendessen

•Abendprogramm: wir versammeln uns z.B. am Feuer, um unser Essen über dem Feuer zuzubereiten. Der Abend klingt aus - wer möchte - mit Gesang, Geschichten und mehr.

•ca 21/21.30 Uhr: Abend-Meditation/Dankbarkeitsrunde zur Ruhe kommen, den Tag abschließen.



### Kulturelle SCHMANKERL:

Literarisch-musikalisches Programme mit SYLVIA SCHOPF (Text & Sprache) und ANNETTE BRAUN (Musik)

„GARTENWELTEN - was Gärten erzählen“ (7. April 17 Uhr)

„Shakespeares SommerNachts Traum“ (7. Juli 21 Uhr)



## KURSLEITUNGEN

### Annette Braun

Heilkräuterpädagogin, Sonderpädagogik-Studium mit Schwerpunkt Musik; langjährige Erfahrung in Stimmbildung, spielt unterschiedliche Instrumente

### Marion von Gienanth

autorisierte ZAPCHEN SOMATICS Lehrerin mit vier Jahrzehnten Meditationserfahrung; persönlicher Coach, Seminarleiterin [www.zapchen-stauf.de](http://www.zapchen-stauf.de)

### Peter Schaub

Atemtherapeut Middendorf; Fortbildungen in „Atem-Tonus-Ton“ nach Maria Höller-Zangenfeind, Ausbildung im Body- und Emotionscode (Bradly Nelson) [www.123-atemfrei.de](http://www.123-atemfrei.de) - [www.bodycode-online.de](http://www.bodycode-online.de)

### Sylvia Schopf

Freischaffende Wort & Sprach-Künstlerin (Autorin, Schauspielerin, Geschichtenerzählerin) Theaterpädagogin & Workshopleiterin. - [www.sylvia-schopf.de](http://www.sylvia-schopf.de)/[www.krickkrack-theater.de](http://www.krickkrack-theater.de)

## BEGEGNUNGSPREISE für Unterkunft, Verpflegung und Kurs 2024

Verpflegung: 39 €/pro Tag

Übernachtung im Einzelzimmer: 52 - 72 €/pro Nacht - nach Selbsteinschätzung. Diese bei der Buchung bitte UNBEDINGT angeben! Danke!

Kursgebühr: 150 € – 750 € - nach Selbsteinschätzung



### Anmeldung für Unterkunft & Verpflegung:

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

### Infos und Anmeldung zum Retreat: Annette Braun

[abra867@googlemail.com](mailto:abra867@googlemail.com) (0176/54377 451) \* Sylvia Schopf  
[niddawandervogel@gmail.com](mailto:niddawandervogel@gmail.com) (0151 58 151656)

Veranstaltungsort: Burghof Stauf - Zentrum für heilsame und kreative Begegnungen \* Burgweg 1 \* 67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf) \* 0176 4166 5594

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