

EINTAUCHEN, LOSLASSEN, ANKOMMEN

Retreat Stille & Tanz

Meditation in Ruhe und Bewegung –
mit Madlen Adamczewski
und Martina Zahn

08.–12. April 2026

in Burghof Stauf -
im Herzen der Pfalz



„The best way to still your mind, is to move your body.“

- Gabrielle Roth

5 Tage Rückzug und bei Dir Ankommen. Finde Deine Balance im Wechsel von Ruhe und Bewegung.

Wenn wir in die Stille gehen, wird der Geist oft unruhig, kommen Themen und Gefühle an die Oberfläche, die sonst oft von Anderem verdeckt werden. Diese dann in Bewegung zu bringen, kann sehr befreiend wirken. Durch den körperlichen Ausdruck, kann sich der Geist beruhigen und wir kehren verändert wieder in die Stille zurück.

Auf diese Weise werden wir 5 Tage eintauchen, loslassen, bei uns ankommen und dabei Meditation auf vielfältige Weise erfahren: bewegt, ruhig und zeitweise in der Natur werden wir schweigend den Körper sprechen lassen und können so Klarheit finden, in Balance kommen, uns auf das Wesentliche reduzieren und rückbesinnen.



Was erwartet Dich beim Retreat?

- Meditationen in Stille und geführt, im Sitzen und Gehen, im Tanzen und in der Natur
- Achtsamkeitsübungen
- Tägliches Warmup und Ankommen im Körper mit Bewegungsimpulsen aus Yoga und Tanz
- Abendentspannung mit Impulsen aus dem Yin Yoga
- meditativer Kreistanz
- Moving Meditation – bewegte und bewegende Reise in dein Inneres
- Schweigen und eine klare Tagesstruktur, die uns durch den Tag führt und Halt gibt
- Rituale zum Beginn und Abschluss des Schweigens
- Sharingrunden
- Achtsame Begleitung und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen



Retreatzentrum inmitten der Natur



Der Ort, Burghof Stauf, ist wie dafür gemacht: Das Retreat- und Seminarzentrum liegt im Herzen der Pfalz, auf einem uralten Hügel, den Menschen vermutlich schon seit keltischer Zeit als heiligen Ort ehren. Dort, wo der Jakobsweg vorbeiführt, entsteht Raum zum Innehalten und Ankommen.

Ein Ort mit Ruhe und Weitblick in wunderschöner Natur mit liebevoll geführtem Gästehaus – familiär und persönlich.

Vegetarische oder vegane Bio-Vollverpflegung – regional, saisonal und mit Liebe zubereitet.



Madlen Adamczewski



Transformative Tanzcoachin und Tanztherapeutin i.A.,
Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Energietechnik-
Ingenieurin, Selbstständig im Bereich Tanz- und
Bewegungstherapie

Tanzen ist meine Leidenschaft und seitdem ich selbst erleben durfte, wie heilsam Tanzen und authentisches Sich-Bewegen sein kann, möchte ich gerne meine Liebe zum Tanz und meine transformativen Erfahrungen, die ich damit machen durfte, teilen und weitergeben.

Seit 2021 leite ich Bewegungsmeditationen an und es erfüllt mich mit großer Freude die positiven Erlebnisse und Entwicklungen meiner Teilnehmenden begleiten zu dürfen. Meine Vorgehensweise ist dabei intuitiv und situativ. Ich bin erfahrene Achtsamkeits- und Meditationslehrerin und befinde mich momentan im letzten Ausbildungsjahr meiner 4-jährigen Ausbildung zur Transformativen Tanztherapeutin.

Nach über 10 Jahren Tätigkeit als Ingenieurin mache ich mich derzeit selbstständig im Bereich Tanz- und Bewegungstherapie, lebe in meinem selbstgestalteten Tiny House mitten im Grünen, und baue dort eine Lebensgemeinschaft mit auf. Meine Liebe gilt der Natur und einem Leben in Verbindung und im Einklang mit den Zyklen.

Martina Zahn



Tanzleiterin für Kreistanz, Choreographin,
Transformative Tanzcoachin IGE, Transformative
Tanztherapeutin i. A.

Der Tanz begleitet mich schon ein Leben lang und die Begeisterung dafür hat mich schon die unterschiedlichsten Facetten davon erkunden lassen: von Kreistanz bis HipHop, von klassischem Ballett bis zur Tanztherapie.

Die Meditation ist seit vielen Jahren für mich ein Weg, um bei mir anzukommen und Klarheit zu finden. Die Teilnahme an mehreren Schweige-Retreats in einem Zenbuddhistischen Zentrum, war für mich eine wesentliche Erfahrung auf meinem Entwicklungsweg.

Schließlich stellte ich für mich fest, wie mir in den Meditations-Retreats die Bewegung und in meinen Tanzseminaren die Ruhe/Stille fehlte. Diese beiden Aspekte in einem Retreat zu vereinen, fühlt sich für mich sehr „rund“ an. Für mich hat unser Retreat „Stille und Tanz“ viel Klarheit und Balance gebracht und hat sich wie eine „Entschlackung“ auf verschiedensten Ebenen angefühlt.

Mehr Infos zu mir findest du auf: www.mardanza.de

Details und Anmeldung

Beginn: Mittwoch, 8. April 2026, 15 Uhr

Ende: Sonntag, 12. April 2026, nach dem Mittagessen, ca. 14 Uhr

Ort: Burghof Stauf - Zentrum für heilsame und kreative Begegnungen

Burgweg 1, 67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)

Abholung vom Bahnhof Eisenberg nach Rücksprache möglich.

Schreib uns gerne jederzeit an: tanzmit@martinazahn.de

oder ruf uns an unter: 06363-9946560

Frühbucher-Ermäßigung (bis 1. Februar): € 390

Normalpreis (ab 02. Februar): € 450

Preis zzgl. Unterkunfts- und Verpflegungskosten

bei Finanzierungsschwierigkeiten sprich uns gerne an

Unterkunfts- und Verpflegungskosten:

Buchung der Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Bio-Vollverpflegung

bitte direkt über Burghof Stauf: <https://zentrum-burghofstauf.de/>

DZ (inkl. Verpflegung): € 466,80

EZ (inkl. Verpflegung): € 514,80

Melde dich an oder schick uns deine Fragen:
tanzmit@martinazahn.de



Wir freuen uns auf Dich!
Madlen & Martina