

EINTAUCHEN, LOSLASSEN, ANKOMMEN

Retreat Stille & Tanz

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

11.–15. Nov. 2026

in Seminarhaus
Stresdorf -
im ländlichen Idyll
nahe der Ostseeküste



„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?

Achtsamkeit und das Wahrnehmen mit allen Sinnen begleiten uns durch die gesamten fünf Tage.

- Meditationen in Stille und geführt, im Sitzen und Gehen, im Tanzen und in der Natur
- Tägliches Warmup und Ankommen im Körper mit Bewegungsimpulsen aus Yoga und Tanz
- Abendentspannung mit Impulsen aus dem Yin Yoga
- Moving Meditation – bewegte und bewegende Reise in dein Inneres
- meditativer Kreistanz
- 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



Ein Ort mit Ruhe und Weitblick in wunderschöner Natur – mit gemütlichen Wohnungen und Tiny Houses zum Übernachten, familiär und persönlich.

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

Der Ort, Stresdorf, ist wie dafür gemacht: Das Seminarhaus liegt im Nordwesten Mecklenburgs, mitten in einem denkmalgeschützten Dorf – und nur 35 Minuten von der Ostsee entfernt. Die liebevoll umgebaute Scheune eines alten Bauernhofs ist heute ein Ort für Rückzug und Begegnung. Umgeben von Wald, Wiesen und Pferden entsteht hier Raum zum Innehalten und Ankommen.



Details und Anmeldung

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026, 15 Uhr

Ende: Sonntag, 15. November 2026, nach dem Mittagessen, ca. 14 Uhr

Ort: Seminarhaus Stresdorf, Stresdorf 2, 19205 Gadebusch

Abholung vom Bahnhof Schwerin oder Holdorf nach Absprache möglich. Auf Wunsch vermitteln wir euch auch Fahrgemeinschaften.

Schreib uns gerne jederzeit: mail@madlen-bewegt.de

oder ruf uns an unter: 0163 5112895

Webseiten: www.madlen-bewegt.de und www.mardanza.de

Teilnahmebeitrag inklusive Unterkunfts- und Verpflegungskosten: 600 € – 800 €

Wähle den Betrag innerhalb dieser Spanne, der sich für Dich stimmig anfühlt.

Frühbucher-Ermäßigung (bis 1. September): 10%

Teilnahmebeitrag gilt für eine Doppel-/Mehrbettwohnung oder ein Tiny House

Aufpreis für Einzelzimmer: +90 € (für alle 4 Nächte, nach Verfügbarkeit)

Ermäßigung bei Zelt/Camper: -90 € (für alle 4 Nächte)

Sollte die Teilnahme für Dich finanziell schwierig sein, melde Dich gerne bei uns – wir finden gemeinsam eine Lösung.

Madlen Adamczewski



Transformative Tanztherapeutin IGE®, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Energietechnik-Ingenieurin

Tanzen ist meine Leidenschaft – und seit ich selbst spüren durfte, wie kraftvoll und wandelnd authentisches Sich-Bewegen sein kann, begleite ich Menschen dabei, ihre Themen in Bewegung zu bringen.

Seit über 5 Jahren leite ich Bewegungsmeditationen an, intuitiv und situativ, ganz im Moment. Dabei bringe ich meine Ausbildung als Achtsamkeits- und Meditationslehrerin ein, sowie die erste Ausbildungsstufe zum TraumaDialog®-Practitioner.

Die vierjährige Ausbildung zur Transformativen Tanztherapeutin mache ich, um Menschen noch tiefer auf ihrem Weg unterstützen zu können.

Nach über zehn Jahren als Ingenieurin für Energietechnik folgte ich dem Ruf, einen neuen Lebensweg zu gehen. Heute lebe in meinem selbstgestalteten Tiny House mitten im Grünen und baue dort gemeinsam mit anderen eine Lebensgemeinschaft auf. Getragen fühle ich mich von einem Leben in Verbundenheit – mit der Natur, den Menschen und den Zyklen des Lebens.

Mehr Infos zu mir und weitere Angebote findest Du auf: www.madlen-bewegt.de

Martina Zahn



Tanzleiterin für Kreistanz, Choreographin,
Transformative Tanztherapeutin IGE®

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 und hat sich beim Ausprobieren des Formats bestätigt: das Retreat "Stille und Tanz" hat für mich viel Klarheit und Balance gebracht und hat sich wie eine „Entschlackung“ auf verschiedensten Ebenen angefühlt.

Mehr Infos zu mir und weitere Angebote findest Du auf: www.mardanza.de

Melde Dich an oder schick uns Deine Fragen:

mail@madlen-bewegt.de



Wir freuen uns auf Dich!

Madlen & Martina



Retreatseite