

TCM-inspirierte Auszeit im Südharz

Naturresort & Spa Schindelbruch arrangiert dreitägiges Retreat - Im Zeichen von Wachstum und Erneuerung

Frischekick und neue Impulse: Das Naturresort & Spa Schindelbruch in Stolberg im Südharz lädt mit dem Wohlfühl-Retreat „Im Rhythmus des Frühlings“ zu einer Auszeit im Zeichen von Wachstum und Erneuerung ein. Inspiriert vom Element Holz, welches in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Energie des Frühlings steht, liegt der Fokus darauf, in Bewegung zu kommen, neue Ideen zu entfalten und Raum für persönliche Weiterentwicklung zu schaffen. Von 31. Mai bis 3. Juni 2026 erwartet Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein abwechslungsreiches dreitägiges Programm, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Meditation, Yoga, Qi Gong und eine Klangschalenreise schaffen Raum für Entspannung und innere Balance. Abgerundet wird das Erlebnis durch achtsame Momente in der Natur, Zeit im Spa, einen inspirierenden Workshop sowie optional buchbare Coaching-Einheiten. Jeder Retreat-Tag folgt dabei einem eigenen thematischen Schwerpunkt - vom bewussten Ankommen und Aufatmen über innere Klärung und neue Ausrichtung bis hin zu Wachstum, Aufbruch und frischer Lebenskraft. Eingebettet in einen weitläufigen Park und umgeben von alten Rotbuchenwäldern bildet das Wellnesshotel den idealen Rahmen, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Mit dem Frühlings-Retreat führt das Haus seine im letzten Jahr gestartete Retreat-Reihe fort und setzt zugleich neue Impulse für sein ganzheitliches Wellness- und Spa-Angebot. Geleitet wird das Programm vom vierköpfigen Spa-Team des Schindelbruch. Die Auszeit ist ab 1.043 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Vollpension buchbar. Weitere Informationen finden sich unter www.schindelbruch.de/de/angebote/retreats.

Nach dem Check-in am Sonntag startet das Retreat mit einer Willkommensrunde und einer Einführung zum Element Holz, das für Wachstum, Aufbruch und Vision steht. Eine anschließende Klangschalenreise lädt dazu ein, den Alltag bewusst hinter sich zu lassen und in die Auszeit einzutauchen. Am Montagmorgen beginnt der Tag mit einer aktivierenden Yogaeinheit inklusive der Meditation „Aufrichten & Aktivieren“. Darauf folgt ein Workshop zum Thema „Frühlingsenergie nutzen - Raum für neue Impulse schaffen“, der neue Perspektiven eröffnet und zur persönlichen Weiterentwicklung anregt. Regenerative Momente bietet die anschließende Detox-Zeit mit einem Ganzkörper-Peeling, bevor eine Bewegungseinheit am Nachmittag die körperliche und mentale Beweglichkeit stärkt.

.../2



Der Dienstag steht ganz im Zeichen von Naturverbundenheit und innerer Klarheit: Ein achtsamer Waldspaziergang am Morgen hilft dabei, den Blick nach innen zu richten und neue Kraft zu schöpfen. Im Anschluss wählen die Teilnehmenden zwischen individuellem Coaching oder entspannenden Stunden im Spa. Eine Qi-Gong-Einheit am Nachmittag aktiviert gezielt die Lebensenergie, abends rundet eine gemeinsame Reflexion des Tages das Programm ab. Den Abschluss des Retreats bildet am Mittwochmorgen eine weitere Yogaeinheit, die Stabilität und Ausrichtung fördert. Nach dem Frühstück und einem Austausch innerhalb der Gruppe treten die Teilnehmer gestärkt und mit neuen Impulsen die Heimreise an. Änderungen am Programm sind vorbehalten.

Über die Ritter von Kempfski Group

Die Ritter von Kempfski Group mit Sitz in Stolberg im Südharz wurde von dem Mediziner und Betriebswirt Dr. Clemens Ritter von Kempfski 2003 gegründet. Sie bündelt unter einem gemeinsamen Dach und getragen vom Leitbild „Ankommen. Willkommen. Weiterkommen.“ besondere Orte, Angebote und Kompetenzen. Im Bereich Private Hotels & Resorts vereint die Gruppe exklusive Rückzugsorte wie das Naturresort & Spa Schindelbruch und das Hotel & Spa Suiten FreiWerk. Kulinarisch ergänzt wird das Portfolio durch das Gourmetrestaurant Silberstreif und das Restaurant 20zwanzig sowie durch die Private Spa Suiten „for me & you“. Der Bereich „Your Health & Personal Growth“ steht für medizinische Kompetenz und persönliche Entwicklung. Neben der UNIVITA Kurklinik auf Gut Holmecke im Sauerland gehört seit 2026 auch die Dr. von Weckbecker Klinik im bayerischen Bad Brückenau zur Unternehmensgruppe. Erlebnisse, die verbinden, entstehen im Segment Ritter von Kempfski Events - vom Stolberger Schloss-Lauf bis zu den Stolberger Histörchen. Ritter von Kempfski Services sichern im Hintergrund Qualität und Struktur, während Art & Gryf mit der Ritter von Kempfski Collection by MEISSEN der Haltung der Gruppe Ausdruck verleiht. Für die Mitarbeitenden bildet der Unternehmensbereich Ritter von Kempfski People & Culture das Fundament und ein Umfeld, in dem Persönlichkeit zählt und Entwicklung gefördert wird. www.rittervonkempfski.de

In idyllischer Alleinlage, umgeben von Buchenwäldern und eingebettet in einen weitläufigen Park, besticht das **Naturresort & Spa Schindelbruch** mit naturnahem Urlaub auf gehobenem Niveau. Das Gebäudeensemble aus historischen und modernen Teilen beherbergt 93 liebevoll gestaltete Zimmer, Suiten und Appartements sowie drei Restaurants. Ein Tagungsbereich für bis zu 100 Personen wurde stimmig integriert. Mit seinem 2.500 Quadratmeter großen Wellnessbereich mit Swimmingpools, Saunadort und Fitnesscenter zählt es zu den besten Wellnesshotels in Deutschland. Als besonderes Highlight gilt der im November 2025 eröffnete 25 Meter lange Naturstein-Außenpool, der größte Natursteinpool Deutschlands. Dieser verbindet eindrucksvoll das nachhaltige Konzept des Hotels mit dessen Anspruch an Ästhetik und Erholung. Das mehrfach prämierte Naturresort & Spa Schindelbruch ist seit dem Jahr 2009 das erste Wellnesshotel in Deutschland mit vollständig kompensierter CO₂-Bilanz und führend in Nachhaltigkeit sowie CSR/ESG. www.schindelbruch.de

.../3



München/Stolberg, 21. April 2026

Für weitere Informationen:

Bettina Siller / Laura Hofbauer
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
siller@strombergerpr.de
T +49 (0)89 18 94 78-87
strombergerpr.de

Melanie Voß-Inanç
Ritter von Kempfski Privathotels
Hainfeld 9
06536 Südharz OT Stolberg
m.voss-inanc@rittervonkempfski.de
T +49(0)34654-808 1447
rittervonkempfski.de