

Seminarbeschreibung

Das Zen Bootcamp spricht sportlich ambitionierte Menschen (**Achtung anstrengend!!**) an, die nicht nur ihren Körper, sondern auch ihren Geist trainieren wollen.

Die Harmonie aus Dynamik und Stille öffnet eine neue Ebene der Selbsterkenntnis und inneren Power. Raus aus der Komfortzone und hinein in persönliches Wachstum und Potentialentfaltung.

Wichtig: Eine solide Grundfitness, Verletzungsfreiheit und der Wille über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen wird vorausgesetzt!

Das Daishin Zen-Kloster Buchenberg bietet eine wunderbare und natürliche Umgebung, in der Sie sich vollständig aus dem gewohnten Alltag zurückziehen und in die Tiefen Ihres eigenen Wesens eintauchen können.

Inhalte:

- Theoretische und praktische Einführung in die **Zen Meditation**
- Leichtes bis sehr intensives **Körper-Geist Training** mit dem eigenen Körpergewicht
- **Vieraugentraining** mit erfahrenen Zen-Trainern und Meditationslehrern
- Gesunde und **vollwertige Ernährung**
- Entwicklung eines individuellen **Trainingplans** für zuhause
- Kraftvolles **Teamwork** durch die Power der Gruppe
- Zeit für **Kontemplation** und persönliche **Reflexion**