Zen

ALLES IST SEIN

MEDITATION, ENTSPANNUNG, LEICHTIGKEIT

Ein Wohlfühl-Angebot für Körper, Geist und Seele

Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glücklich sein ist der Weg.
Buddha

Constanze Hofstaetter und **Melanie Franke** führen Sie ein in die Zen-Meditation - mit Leichtigkeit und Freude. Im Zendo (Meditationsraum) des **Hotel Rogner Bad Blumau** in der Steiermark lernen Sie die Zen-Meditation kennen und kommen in Kontakt mit sich selbst. Eine Zeit des Schweigens öffnet ihnen ganz neue Dimensionen dieses Lebens. Kleine Rituale wie der Sonnengruß am Morgen, abendliches Beisammensein am Lagerfeuer, Qi Gong und Einzelcoaching (Taiwa) sind weitere Elemente dieses Angebotes. Die heilsame Wirkung des Bades im warmen Wasser der Rogner Thermen rundet das Seminar ab.

Meditation heißt Anhalten, Innehalten. Meditation bedeutet, sich selber zu spüren. Meditation ist einfach nur DASEIN.

Zazen, die Meditation des Zen

Meditation ist immer Jetzt, in diesem Moment! Durch Meditation bekommen Sie einen klaren Blick für sich selber und Ihre Welt. Deshalb ist das Wesentliche des Zen der eigene Weg. Entscheiden Sie sich für sich selbst und ihr Wohlbefinden. Sie lernen Zazen, die Zen-Meditation, kennen. Vermittelt wird die authentische Lehre des Daishin Zen. Es ist Angebot der Daishin Zen Schule (www.zen-schule.de) und des Hotel Rogner Blumau.

Körper und Geist im Einklang

Es gibt bereits mehr als 1200 Studien über die Wirkung von Meditation mit eindeutigen Ergebnissen. Meditation unterstützt das Immunsystem, kann bei hohem Blutdruck, Stress und Schlafstörungen helfen. Burn-out und Depressionen sind Krankheiten, bei denen sich Meditation ebenfalls positiv auswirkt. In diesem Seminar vereinen wir einfache Übungen des Qi Gong, Yoga (Sonnengruß) und der Achtsamkeits-Praxis mit Zen.

Entspannen und wohlfühlen

Das von dem Wiener Künstler Friedrich Hundertwasser gestaltete Hotel mit Therme ist weit über die Steiermark hinaus bekannt. Das Wasser der Therme ist in 3000 Meter Tiefe 100 Grad heiß. Es übt eine heilsame und entspannende Wirkung auf Körper und Geist aus. Die Therme inmitten des Hotels mit seinen bunten Fassaden, begrünten Dächern und goldenen Kuppeln machen dieses Spa - auch nachts - so einzigartig.

Zen

Alles ist Sein

Dieses Angebot für Körper, Geist und Seele steht unter der Leitung von Dr. phil. Constanze Hofstaetter und Melanie Franke. Constanze Hofstaetter ist Meditationslehrerin des Daishin Zen und Zen-Trainerin der Zen Leadership School. Melanie Franke ist Zen-Schülerin von Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski und Direktorin des Hotel Rogner Bad Blumau.

Zen-Meditation, Qi Gong-Übungen und kleine Achtsamkeits-Rituale bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie. Der klare Fokus auf die gesundheitsfördernden Aspekte der Meditation ist die Grundlage für Ihre Entspannung und unterstützt den körperlichen und geistigen Gleichklang. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Meditation, die sich am japanischen Zen orientiert ohne dogmatisch zu sein.

Termin: 3. - 5. Mai 2013 (Freitag ab 14 Uhr bis Sonntag ca. 11.30 Uhr, freie Spa-Nutzung bis 23 Uhr)

Preis: 430 Euro incl. Nutzung der Thermal- und Badelandschaft, Übernachtung im DZ und VP

(EZ plus 30 Euro p.P. u. Nacht)

Ort: Hotel Rogner Bad Blumau, Steiermark, Österreich www.blumau.com

Reservierung & Information: Tel. 0043 (0) 3383-5100-9449 Fax 0043 (0) 3383-5100-804
Email: reservierung.blumau@rogner.com

Hinweis: Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie bitte vorher mit uns Rücksprache. Begrenzte Teilnehmerzahl, Mindestteilnehmer zehn. Schreib- und Druckfehler vorbehalten.

Die absolute
Essenz
deines Seins
ist Licht, Liebe,
ist Herz.

Und
der Weg zu
deinem Herzen
ist die
Meditation.

Zen-Meister
Hinnerk Syobu Polenski