

ZEN BOOTCAMP

8. - 14. MAI 2026

SEMINARBESCHREIBUNG

Das Zen Bootcamp spricht sportlich ambitionierte Menschen 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 Fitness, Verletzungsfreiheit und der Wille über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen werden vorausgesetzt!

INHALTE

- Einführung in die Zen-Meditation mit Schwerpunkt auf Hara-Training
- Leichtes bis sehr intensives Körper-Geist-Training mit dem eigenen Körpergewicht & anspruchsvolles Lauftraining (!!)
- Vieraugentraining mit erfahrenen Zen-Trainern und Meditationslehrern
- Zeit für Kontemplation und persönliche Reflexion Entwicklung eines individuellen Trainingsplans für Zuhause

ZEN-KLOSTER BUCHENBERG IM ALLGÄU

Das Zen-Kloster Buchenberg bietet eine wunderbare Atmosphäre mitten in der Natur. An diesem besonderen Ort kannst du dich aus deinem gewohnten Alltag zurückziehen und wieder tief mit dir in Verbindung treten.

ZUR ANMELDUNG



Karina Kayser



www.zen-kloster.de



Klaus Weiler