

Auszeit im Kloster: Gesundheit für Geist & Körper

Eine Pause vom Alltag, abschalten und entspannen in einem Kloster in Bayern

20.12.2010 Landläufig sind Klöster als Ort der inneren Einkehr bekannt. Eine [Auszeit im Kloster](#) konnte man in den letzten Jahren auch als Besucher in Form von Exerzitien finden. In der Zwischenzeit bieten viele Klöster ein umfangreiches Angebot für Wellness, Meditation, Kulinarik und Kultur an. Das Portal [Gesund in Bayern](#) stellt Interessierten einige bayerische Klöster als idealen Platz für den persönlichen Rückzug aus dem Alltag vor.

Bewegung, Entspannung und Ruhe für alle

Das klösterliche Angebot beschränkt sich nicht mehr auf klassische Wellness-Anwendungen, Kneippen oder Wandern, sondern ist breit gefächert: von der Möglichkeit, am christlichen [Klosterleben](#) teilzunehmen, bis hin bis zu fernöstlichen Bewegungs- und [Meditationstechniken](#). So werden die Kursangebote von immer breiteren Bevölkerungsschichten mit unterschiedlichsten Berufsbildern in Anspruch genommen.

Die für die [bayerischen Klöster](#) wichtigste Zielgruppe bleibt aber der „gestresste Performer“. Hierbei handelt es sich um beruflich erfolgreiche, stark beanspruchte Bevölkerungsgruppen im mittleren Alter, die bewusst konsumieren und sich gelegentliche Auszeiten zur raschen Regeneration auf möglichst bequeme Art wünschen.

Dementsprechend rücken Techniken wie Qi Gong und Tai Chi aber auch diverse Formen von Zen-Meditationen in den Vordergrund.

Za-Zen (Sitzen im Schweigen) zum Beispiel bezieht den ganzen Menschen ein. Körper, Atem und Geist werden geordnet, koordiniert und in ihrer Einheit erfahren. In allem, was getan wird, wird Achtsamkeit geübt. Es wird nicht über einen Gegenstand oder über ein Thema nachgedacht: Es wird in aufrechter Haltung gesessen, ruhig atmend, wach, offen für alles, was geschieht. Ganzheitlich werden Haltungen geübt, die in den Alltag führen und weitergepflegt werden können.

Ähnlich dem Za-Zen wird bei den verschiedenen Übungsmethoden des Qi Gong immer Körper, Geist und Atem integriert. Im Sinne der Lebenspflege fördert das tägliche Üben Gesundheit und Wohlergehen und beugt einer frühzeitigen Alterung vor. Bei Schwäche und Krankheit kann Qi Gong gezielt heiltherapeutisch eingesetzt werden. In diesem Fall fördert der kranke Mensch selber aktiv seinen Heilungsprozess.

Auf unserem Gesundheitsportal finden Sie Informationen und weiterführende Links zu weiteren Angeboten für eine „göttliche“ Zeit in den bayerischen Klöstern sowie einen Überblick über Methoden, Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Mehr Infos hier: <http://www.gesund-in-bayern.info/gesund-in-bayern/auszeit-im-kloster.html>

Über Gesund-in-bayern.info

Gesund-in-bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

Kontakt

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Telefon: 0041 71 686 77 66

Telefax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: web@gesund-in-bayern.info

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>