

Seminar

Zen & ENERGIE tanken durch LAUFEN

*Wie Sie in nur
3 Schritten lernen,*

*Ihre Energie zu verdoppeln,
einen klaren Kopf zu bekommen
und mit Ruhe noch bessere
Ergebnisse zu erzielen.*



Was ist Zen?

Das Wesentliche des Zen-Weges ist der eigene Weg. Er ist unabhängig von Weltlichem oder Überweltlichem, unabhängig von Meistern und Gurus oder von Büchern und Lehren. Er ist unabhängig von der Meinung Anderer.

„Auf dem Weg ist man dann, wenn man nicht mehr herunterfallen kann.“

Karlfried Graf Dürckheim

Aber was ist dieser Weg?

Der junge Zenschüler Joshu fragt voller Neugierde seinen alten Lehrer und Zenmeister Nansen: „Was ist der Weg?“ Nansen antwortet: „Der alltägliche Geist ist der Weg“. „Ja, und wie findet man diesen Weg?“ fragt Joshu weiter. „Je mehr du versuchst ihn zu finden, desto mehr entfernst du dich von ihm“, antwortet der Meister.

Trainer



Dr. Constanze Hofstaetter

- Studium der Kunstgeschichte
- Zen Meditationslehrerin
- Cranio-Sacrale Therapie und Traumalösung



Dr. Patrick Adam

- promovierter Betriebswirt
- 7-facher Ironman Finisher
- erfahrener Triathlon Trainer



Max Lauenstein

- Physiotherapeut
- Sportwissenschaftler
- Personal Trainer
- Gesundheits-Coach



Seminar

ZEN &
ENERGIE tanken
durch LAUFEN

Viele Menschen fühlen sich durch die Flut von Aufgaben, die täglich bewältigt werden müssen, überfordert. Dazu kommen Erwartungen, die man an sich selber stellt, und zusätzlich noch Verpflichtungen gegenüber Freunden und Familie. Welche Geheimnisse wenden erfolgreiche Menschen an, die mit scheinbar unendlicher Energie, mit Freude und Ruhe nicht nur ihr forderndes, tägliches Pensum, sondern ihr ganzes Leben meistern?

In diesem *Zen Seminar* erfahren Sie genau diese und weitere Antworten und lernen Techniken, die Sie ganz einfach und sofort anwenden können, um in Zukunft energiegeladener, klarer und fokussierter durchs Leben zu gehen.

- *Sie lernen, wie Sie in wenigen Minuten zur Ruhe kommen.*
- *Sie üben, wie Sie Kraft aufbauen und in Lebensenergie transformieren.*
- *Sie erhalten und trainieren Ihre ganz persönliche, für Sie maßgeschneiderte Übung und erreichen damit Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche.*
- *Sie werden in wunderschöner Landschaft Lauftrainings mit Experten absolvieren und wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit, Ihren Laufstil und Ihre Regeneration erhalten.*
- *Sie lernen, wie Sie durch das Laufen die neu gewonnene Ruhe, Kraft und Klarheit in Ihr Leben integrieren, dadurch noch bessere Ergebnisse erzielen und mehr Freude am Leben gewinnen werden.*

Termine

13.-15.02.2015

01.-03.05.2015

07.-09.08.2015

20.-22.11.2015

Kosten:

450,00 Euro

Jörg Matthé

Inhaber „Leipziger Laufladen“
und Gesellschafter der LEX
Laufexperten GmbH über
seine Erfahrungen als
Teilnehmer des Seminars.

„Ich bin ganz ohne Vorerfahrungen zum Thema Zen auf das Seminar gekommen. Sowohl als Leistungssportler wie im Berufsleben als Unternehmer war Zen für mich ein ganz neuer Ansatz. Von dem Seminar habe ich viele positive Ansätze mitgenommen und würde heute sagen, dass Zen und Laufen optimal zusammengehen. Das betrifft meine Laufpraxis und Atemtechnik ebenso wie die Aspekte Gesundheit, Kraft und Klarheit in meinem oft hektischen Alltag.“

Kloster



Der Luftkurort Buchenberg befindet sich im Landkreis Oberallgäu und liegt fast 900 Meter über dem Meeresspiegel. In dieser idyllischen Landschaft fand das Daishin Zen nach jahrelanger Suche den genau richtigen Ort, den optimalen Kraftplatz, der dem Zen-Kloster und Seminarzentrum den geeigneten Rahmen bieten kann. Ein Zen-Kloster ist ein Ort der Zuflucht und der inneren Einkehr. Hier kann der Besucher, der an einem Zen Seminar teilnimmt, möglicherweise endlich abschalten, zur Ruhe kommen und wertvolle Erkenntnisse mitnehmen, um diese dann in seinen Alltag zu integrieren. Auf dem 30.000 qm großen Grundstück befinden sich die Gebäude des Klosters und die des Hotel- bzw. Seminarbereiches in harmonischer Aufteilung. So kann man den klösterlichen Rückzugsort mit seinem von außen abgeschlossenen, inneren Kloster nutzen, um Stille und Einkehr zu erleben und um Kraft zu schöpfen.

Daishin Zen Kloster und Seminarzentrum

Buchenberg/Allgäu

Fon: (0049) (0) 8378 9679002

Email: seminare@zen-schule.de

Infos und Anmeldung:

www.zen-schule.de