

Zen-Gymnastik

Eine harmonische Verbindung von Körper und Geist

Laut einer Überlieferung besuchte im 6. Jahrhundert n. Chr. der 28. Patriarch des Buddha das Shaolin-Kloster in China. Dort stellte er fest, dass die Mönche aufgrund ihres reinen Meditationstrainings ihre körperliche Gesundheit vernachlässigt hatten. Um den Körper wieder zu stärken und die Lebensenergie zu fördern, lehrte er sie spezielle Bewegungsübungen.

Mitte des 20. Jahrhunderts entdeckte der koreanische Mönch Hye Won alte Texte, die diese Übungen beschrieben. Er übersetzte sie und begann, sie zu lehren. Einer seiner Schüler, der Taekwondo-Großmeister Young-Ho Kim, brachte die Übungen nach Europa.

Das **zentrale Element der Zengymnastik** ist die **bewusste Verbindung von Achtsamkeit, Atem und Bewegung**. Die Kombination dieser drei Bausteine **unterstützt die körperliche Fitness, fördert das emotionale Wohlbefinden, hilft den Geist zu beruhigen**, verbessert die Entspannungsfähigkeit und verringert das Risiko von Verletzungen.



Fachexperte: Mag. Heinz Peter Steiner

Wirkung & Nutzen der Zen-Gymnastik



Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität

Langsame, kontrollierte Bewegungen kräftigen und dehnen die Muskulatur, wodurch der Körper flexibler wird.



Stressabbau und Förderung der mentalen Klarheit

Die meditativen Bewegungen und der bewusste Atem fördern die innere Ruhe und helfen, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern.



Stimulation des Verdauungssystems

Regelmäßiges Üben regt die Darmfunktion an und führt zu einer besseren Entgiftung und Entschlackung.



Herz-Kreislauf-System -Unterstützung

Die bewusste Atemführung wirkt sich beruhigend auf Herzfrequenz und Blutdruck aus und fördert die Herzratenvariabilität.



Steigerung der Körperwahrnehmung

Die achtsame Ausführung der Übungen hilft beim Ausgleich von Ungleichgewichten (rechte / linke Körperseite) und schützt vor Überlastungen.

Teilnehmerinformation:

- bequeme Kleidung, Indoorschuhe und Trinkflasche mitbringen
- gemeinsames Mittagessen in einem der vielen Restaurants vor Ort möglich

Wann: Sa. 26.06.27 10:00-13:00 / 14:30-18:00

Wo: So. 27.06.27 10:00-14:00

Schulhauses Zernez / Urtatsch 4 / CH-7530 Zernez

Preis: 240,- CHF

Unterkunft im Preis nicht enthalten

Zimmerauskünfte über Zernez Tourist Information: zernez@engadin.com

