



Die langsamen Bewegungen beim Qi Gong regulieren den Kreislauf



Das Benediktiner-Kloster Plankstetten liegt mitten im Grünen im Naturpark Altmühltal in der Oberpfalz



Regelmäßiges Qi Gong bringt Körper und Geist wieder in Einklang

FOTOS: PROMO, FRIEDLAENDER (3)

Entschleunigung mit Qi Gong

Stille, Entspannung und wohltuende Langsamkeit: Ein Wochenende im Kloster Plankstetten

VON ADRIENNE FRIEDLAENDER

Als erstes binde ich meine Armbanduhr ab und stelle das Handy aus. Ein Wochenende der Stille, Erholung und Entspannung beginnt – ein Wochenende nur für mich! Zum ersten Mal, vielleicht seit Jahren, widersetze ich mich der allgegenwärtigen Erreichbarkeit.

„Früher – zu einer Zeit, als es noch keine Uhren gab, verabredeten sich die Menschen bei Sonnenaufgang“, beginnt unsere Kursleiterin Susanne Preiss ihr Seminar. Wir sitzen im Kreis und lernen uns kennen – vom gestandenen Manager bis zur gestressten Hausfrau. So verschieden wir auch sind, leiden wir alle unter ähnlichen Symptomen: Schlafstörungen, Herzrasen, Magenprobleme, Gereiztheit, Erschöpfung. Allesamt Folgeerscheinung ständig wachsender Anforderungen und steigenden Drucks im Privat- wie im Berufsleben.

Uns verbindet die Sehnsucht nach Ruhe, Entspannung und Harmonie. Um sieben Uhr morgens treffen wir uns am Ufer des Main-Donau-Kanals, um bei Sonnenaufgang den Tag zu begrüßen.

Erste Lektion sind die acht Qi-Gong-Übungen für den Alltag. Die Bewegungsfolge wurde aus klassischen chinesischen Gesundheitsübungen entwickelt. Ziel der Übungen ist es, den Körper täglich durchzuarbeiten und zu dehnen. Über die gymnastische Wirkung hinaus wird dabei der Qi-Fluss in Gang gebracht.

Verschlafen und steif stehen wir im Morgennebel. Noch etwas skeptisch beobachten wir die fließenden Bewegungen unserer Kursleiterin. Das sollen wir schon übermorgen können? Unter strenger Anleitung und den staunenden Blicken der oberpfälzischen Kühe üben wir die Bewegungsfolge. Vor und neben mir stöhnt es. „Mein Gott sind

wir steif geworden.“ Nach einer Stunde frischer Luft und strammer Arbeit haben wir uns das Frühstück wirklich verdient. Wir sitzen im Speiseraum der ehemaligen Klosterschüler und genießen die Köstlichkeiten aus dem klostereigenen Anbau. Mit asiatischer Meditationsmusik und gesprochener Anleitung geben wir uns danach ganz der Beobachtung unseres Atems hin. Wie ist sein Weg, wie fühlt er sich an? Wir lernen, uns auf die tiefe Bauchatmung zu konzentrieren. Tief in den Bauch einatmen, lange und fließend ausatmen. Das Schnarchen meines Nachbarn bestätigt die entspannende Wirkung der Übung.

Nach der Mittagspause geht es weiter mit der Wiederholung der acht Alltagsübungen. Am Waldrand stellen sich erste Erfolgserlebnisse ein und helfen uns, die schmerzenden Muskeln zu ignorieren. Die Folge der auszuführenden Übungen prägt sich ein, und nach und nach lösen sich auch erste Blockaden und Verspannungen, unsere Bewegungen werden geschmeidiger, und der Atem ist auch ruhiger.

„Öffnen und Schließen von Himmel und Erde“ nennt sich die Meditations-Übung, mit der wir unser Tagesprogramm abschließen. Eine Yin und Yang regulierende Übung zur Harmonisierung. Sanfte fließende Bewegungen bei ruhiger Atmung. Das Qi im Körper aufnehmen und bewahren. Körper und Geist in Einklang bringen. Ich beginne, den Sinn zu verstehen, entdecke den Luxus der Langsamkeit. Und die entspannten, zufriedenen Gesichter um mich herum zeigen mir, dass die anderen Teilnehmer gerade die gleichen Erlebnisse erfahren.

Im uralten Klostergebäude diskutieren wir nach dem Abendessen bei Rotwein und Klosterbier verschiedene Möglichkeiten, auch in Zukunft entspannt zu bleiben.



Qi Gong, gesprochen Tschigong, ist eine seit 3000 Jahren praktizierte Heilgymnastik aus China und Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin

Anti-Stress-Tage im Kloster



■ **Einsteiger-Seminar:** Anti-Stress-Tage mit Qi Gong im Kloster Loccum (Nähe Hannover) vom 26. bis 28. Februar 2007. Buchbar inkl. Vollpension für 410 Euro bei Susanne Preiss, Telefon 040/69 66 51 77, Fax: 69 66 51 76, www.shenzai.com

■ **Gast im Kloster:** Klosterbetriebe Plankstetten, 92334 Berching, Telefon 08462/20 60, Fax: 08462/20 61 21, www.kloster-plankstetten.de

REISE KOMPAKT

REISEMARKT

Positive Prognose

Der Reisemarkt ist seit 2001 stärker gewachsen als die Gesamtwirtschaft. Auch die Zukunft sage „eine ähnliche Entwicklung voraus“, so die Berater von Roland Berger Strategy Consultants. Touristen sparten beim Reisekauf allerdings zunehmend den Ferienhandel aus und buchten direkt. Deshalb werde der Online-Vertrieb auch weiterhin „starke Zuwachsraten verzeichnen.“

Umweltpreis für Sri Lanka

Der seit 1987 vom Deutschen Reise Verband (DRV) verliehene Preis „Tourismus und Umwelt“ geht 2006 nach Sri Lanka. Preisträger Rahubedda Kankaname Somadasa De Silva begann im Jahr 2000 mit Hilfe von Experten der Universität Colombo mit der Säuberung des stark geschädigten Korallenriffs vor dem viel besuchten Touristenort Hikkaduwa. Danach wurden abgebrochene Zweige auf Betonblöcken befestigt und mit lebenden Korallen bepflanzt.

REISERECHT

Sicherheitsparkplatz

Wer sein Auto am Flughafen auf einem ausgewiesenen und entsprechend gebührenpflichtigen „Sicherheitsparkplatz“ abstellt, der darf sich darauf verlassen, dass er den Wagen unbeschädigt wieder erhält. Wird dazu die Unversehrtheit des Fahrzeuges in einem Übergabeprotokoll festgehalten und ist nach dem Urlaub plötzlich die Stoßstange verbault, so haftet der Parkplatz-Betreiber, wie das Amtsgericht Erding entschied. Der Betreiber wollte sich seiner Haftung dadurch entziehen, dass er Nachweis darüber verlangte, wie der Schaden entstanden sei. Die Richter winkten ab. Denn während des Urlaubs, könne der Fahrzeughalter „naturgemäß“ keine Angaben darüber machen (Az.: 4 C 95/05).

Geänderte Schiffroute

Ändert sich bei einer Frachtschiffreise kurzfristig die gebuchte Route, können Passagiere die Fahrt kostenlos stornieren. Schließlich handele es sich nicht um eine Fortuna-Reise, so das AG Hamburg-Altona. Die Route sei „eine geschuldete Leistung“ - vor allem auch im Hinblick auf den Landgang. Frachtschiff-Passagiere wählen diese Art der Reise meist aufgrund der angelaufenen Häfen, die im Mittelpunkt ihres Interesse stehen (Az.: 316 C 19/06).

Multimedia kompakt

■ An dieser Stelle finden Sie jeden Donnerstag unsere **Multimedia-Seite**.

■ Lesen Sie morgen: **Die Studenten-Kontaktbörse Studi-VZ** galt bislang als heißestes Internet-Start-Up. Jetzt wurde sie von einem Hackerangriff aus dem Tritt gebracht.