



Foto: Getty Images/National Geographic/Tino Soriano

# Exerzitien

## für Leib und Innenleben

„Ich geh' ins Kloster“ – warum Führungskräfte die innere Einkehr auf Zeit schätzen.

**D**ie Leute suchen die Stille. Es ist ein bisschen wie eine Reise zu sich selbst, glaube ich“, sagt Susanne Hauptmann. Schon seit einigen Jahren veranstaltet die geprüfte Yogalehrerin und Atemtherapeutin im ehemaligen Kloster Seeon in Oberbayern Kurse wie „Die Kraft der Gedanken“, „Zeit zum Aufatmen“ oder „Timeout statt Burnout“. „Die Nachfrage ist immens. Die Leute wollen einfach mal abschalten, sie merken, dass ihnen eine Auszeit gut tut“, fügt die Münchnerin hinzu. Speziell von den Yoga-Kursen seien ihre oft stressgeplagten Kursteilnehmer (90 Prozent sind weiblich) sehr angetan. „Es geht darum, mit dem Wechsel zwischen Spannung und Entspannung eine Brücke zum Alltag zu schlagen“, sagt Hauptmann. Für Trudy McDonnell, Vorstandsassistentin bei der Allianz, war das Kloster Seeon der ideale Ort zum Entspannen. „Morgens um sieben Uhr sind wir aufgestanden und haben einen Schweigemarsch am See und Dehnübungen gemacht. Für die Yoga-Übungen stand uns ein schlichter, aber großer Saal zur Verfügung“, erzählt sie. Die Umgebung habe „nichts Überladenes“ gehabt und das Seminar sei „nicht abgehoben von der Realität.“

Ich kam von diesem Wochenende mit einem ganz klaren Kopf zurück. Der Aufenthalt hat für mich Wunder bewirkt“, schwärmt sie.

Das Kloster Seeon dient seit 1994 dem Bezirk Oberbayern als Kultur- und Bildungszentrum. Das Programm reicht vom Seeoner Scriptorium (Malen und Schreiben nach historischen Vorlagen) über Küchengeheimnisse (etwa „Kochrezepte aus Mozarts Zeit“ oder „Die Kultur des Sauerteigbrots“) bis hin zum Gestalten und Musizieren. „Neben dem Tagungsbetrieb stehen kulturelle Veranstaltungen mit historischem Bezug zum Kloster im Mittelpunkt“, sagt Wolfgang Stamm, Geschäftsleiter des Kultur- und Bildungszentrums.

Bei Fach- und Führungskräften der Wirtschaft sind die Exerzitien für Manager im Kloster Andechs schon seit Jahren bekannt und begehrt. Sie bieten – so die klostereigene Website – beruflich stark engagierten Führungskräften durch einen intensiven „Mitvollzug“ des benediktinischen Tagesrhythmus‘ die Gelegenheit, zu sich selbst zu kommen und die eigenen Lebens- und Arbeitsstrukturen deutlicher wahrzunehmen und zu hinterfragen. Die Teilnehmer sind während der Exerzitien Gäste in der Klausur

des Klosters. Daher können daran nur Männer teilnehmen. „Die globalisierte Arbeitswelt mit dem Zwang zur ständigen Verfügbarkeit prasselt auf die Führungskräfte ein. Viele suchen eine Möglichkeit, ihr Leben wieder in eine Balance zu bringen“, sagt Martin Glaab, Pressesprecher des Klosters Andechs.

### Reise zu sich selbst

Anhand von ausgewählten Beispielen aus der Bibel werden Führungssituationen reflektiert und auf die eigene Lebens- und Unternehmenssituation übertragen. Obwohl auch dieses klösterliche Angebot letztlich vor allem eine Reise zu sich selbst ist, so hat sie doch ihren Preis: 1.380 Euro inklusive aller Nebenkosten und Übernachtung kosten die fünftägigen, von Abt Johannes Eckert geleiteten Exerzitien.

„Gemeinsam leben, lernen und arbeiten“ lautet das Motto von „Weg der Mitte“, einem ganzheitlichen Gesundheitszentrum im Kloster Gerode im Südharz. „Klosterurlauber suchen oft nach Sinn, Orientierung und einer Neufindung der eigenen Identität. Wir bieten ein zeitgemäßes, ganzheitliches Angebot, das eine Wiederherstellung der Balance zwischen Körper, Gefühl und Geist ermöglicht“, wirbt das Zentrum für einen Aufenthalt in dem Benediktinerkloster. Durch die vielen Aktivitäten „tanke“ die Seele auf, die Auszeit vom hektischen Alltag erneuert die innere Motivation und gebe wieder Kraft, heißt es in dem Presstext weiter. Im Kloster Gerode kann man aber auch klassische Wellness-Ferien machen, zudem werden dort Fastenkuren, Meditationsseminare und Yoga-Kurse angeboten.

„Erholen – begegnen – heilen“ lautet der Dreiklang des Klosters Arenberg bei Koblenz. Dominikanerinnen spannen hier den Bogen zwischen irdischen und überirdischen Anwendungen. Zu der breiten Angebotspalette des Klosters gehören unter anderem Meditation, Ernährungstipps, Sing- und Spielabende, Vorträge und Wanderungen, aber auch eine Wohlfühl-Woche mit Aromamassage und Wirbelsäulengymnastik sowie eine Kneipp-Vitalwoche. Bernhard Grunau, Geschäftsführer des Klosters, betont, dass die klassischen Wellness-Angebote in dem Gästehaus nur etwa fünf Prozent ausmachen würden. „Als Ordensgemeinschaft haben wir vor allem den christlichen Auftrag, den Besuchern Hilfe in allen Lebenslagen anzubieten“, sagt er. Insgesamt vier Seelsorger stünden im Kloster hierfür bereit. „Die Menschen wollen zur Ruhe und zur Besinnung kommen, wir wollen ihnen etwas mitgeben, das sie in ihrem Alltag umsetzen können“, sagt Grunau.

Wie nahe irdische Herausforderungen und himmlische Ruhe oft beieinanderliegen, weiß Stephan Högg, seitdem der 37-Jähriger im Kloster Seon den Yoga-Kurs „Zeit zum Aufatmen“ besucht hat. „Das war für mich eine super Konzentrationsübung für meinen Sport“, sagt der ambitionierte Kletterer, der schon mal den Schwierigkeitsgrad „8 plus“ angeht. „Ich lernte, angespannt und trotzdem innerlich ruhig und locker zu sein.“ Mit dem Loslassen ist das in der Steilwand freilich so eine Sache ... *Sebastian Hepp*



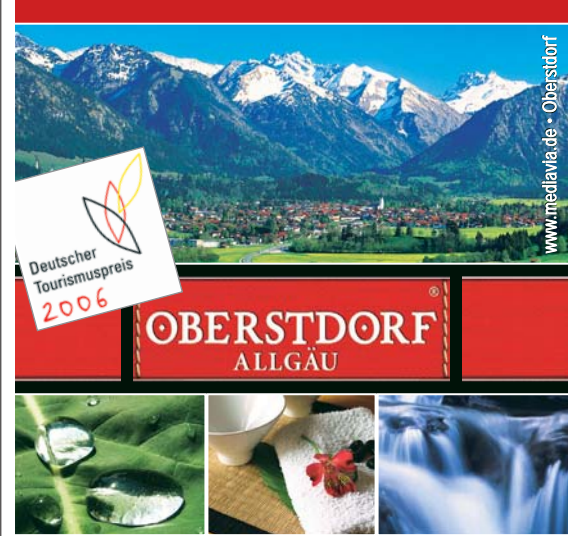
**Konzentration und innere Ruhe erfordert es, historische Kalligraphien nachzuvollziehen – wie hier im Kloster Seon.**

*Klosters Andechs*  
Bergstraße 2  
82746 Andechs  
Tagungsmanagement:  
Tel.: 08152-376279  
seminare@andechs.de  
www.andechs.de

*Kloster Arenberg*  
Tel.: 0261-6401-2090  
info@kloster-arenberg.de  
Erholen, begegnen, heilen  
www.kloster-arenberg.de

*Kloster Gerode*  
Weg der Mitte Ganzheitliches Gesundheitszentrum  
37345 Gerode  
Tel.: 036072-8200  
www.wegdermitte.de

*Kloster Seon*  
Kultur- und Bildungszentrum des Bezirks Oberbayern  
Klosterweg 1, 83370 Seon  
Tel.: 08624-897-429 od. -402  
kontakt@kloster-seon.de  
www.kloster-seon.de  
Susanne Hauptmann:  
www.kurse-im-kloster.de  
www.yoga-Wochenenden.de



## WOHLFÜHLEN & GENIEßEN

Heilklimatischer Kurort (Premium class) mit bester Luft- und Wasserqualität • Kneippkurort • 1. Aktivdorf Deutschlands • Wandern auf drei Höhenlagen mit unvergleichlichem 400 Gipfel Panoramablick • Oberstdorf Therme mit großer Saunalandschaft • Gesundheitschecks unter ärztlicher Kontrolle • individuelle Schönheits- und Wellness Programme auf höchstem Niveau • und vieles mehr!



### HOTEL MOHREN \*\*\*\*

Das renommierte 4 Sterne Hotel im Herzen Oberstdorfs. Wohnen Sie in komfortablen Zimmern und lassen Sie sich im ausgezeichneten Restaurant des Hauses kulinarisch verwöhnen. Das Gästeprogramm mit zünftigen Hüttenabend, Schanzenführung, uvm. sorgt für einen unvergesslichen Urlaub. Die Mohren-Mehrwerte: täglich gratis Bergbahnkarten oder Skipass und gratis Eintritt in die Oberstdorf Therme!

8 Tage / 7 Nächte  
Inkl. 5-Gang-Genießer-Halbpension, gratis Benutzung des Wellnessbereichs, täglich gratis Bergbahnkarten oder Skipass und gratis Eintritt in die Oberstdorf Therme.

### MOHREN-Winterwoche

ab 449,00 € pro Person

Telefon 0 83 22 / 91 20

www.hotel-mohren.de



### PARKHOTEL FRANK \*\*\*\*

Das exklusive 5-Sterne-Hotel am südlichen Ortsrand von Oberstdorf bietet Wohnkultur auf höchstem Niveau. Genießen Sie erstklassige Wellness-Angebote in der 1000 m<sup>2</sup> Wellnesslandschaft mit großem Erlebnisschwimmbad (180 m<sup>2</sup>), Saunabereich mit finnischer Sauna und Dampfbad in der Felsengrotte, Sanarium, Whirlpool und zahlreichen individuellen Wellnessanwendungen.

### Franks Wohlfühlwoche

"Entspannende" Tage in großzügigen Zimmern mit Gourmet-Halbpension, Willkommenspräsent & Wellnesscocktail, 2x Klassik-Gesichtsbehandlung, 1x Teilmassage, 2x Wohlfühlwendungen Ihrer Wahl in der Softpackliege und 1x Breuss-Wirbelsäulen-Massage. 8 Tage / 7 Nächte p. Pers. ab 877,00 €

Telefon 0 83 22 / 70 60

www.parkhotel-frank.de