



MEDITATION HOUSE

by Kengo Kuma

»DAS KRANZBACH«

am Fuß der Zugspitze



Das Kranzbach ist um eine Attraktion reicher:
Mitten im Wald - und nur zu Fuß erreichbar - wurde das
MEDITATION HOUSE by Kengo Kuma gebaut.

Eine wahre Rückzugsoase für Gäste, die in ihren Kranzbach-Ferien
meditieren (üben) wollen – allein oder unter Anleitung.
In absoluter Ruhe. Für all jene, die in der immer rauer werdenden
Außenwelt zu innerer Ruhe finden wollen.

Das Meditation House im Wald ist ein architektonisches
„piece of art“ – geplant von Architekt Kengo Kuma aus Tokio.



Wir haben bewusst einen Architekten aus Japan gesucht:
Meditation hat seit jeher in der fernöstlichen Welt eine
große Bedeutung. Japan baut seit Jahrhunderten
überwiegend Holzhäuser.

Architekt Kengo Kuma gilt als „Meister“ der Verbindung von
Natur und sensiblen Bau-Kunstwerken. Die Holzfassade
besteht aus 1.550 Einzelstücken (Schindeln aus Weißtanne).

Das Dach ist aus Zink (wird normalerweise für
denkmalgeschützte Häuser bzw. Kirchen verwendet).

Der Standort wurde sorgfältig ausgewählt –
eine Waldlichtung mit besonderer „Energie“.

MEDITATION & INNERE RUHE

tägliches Angebot

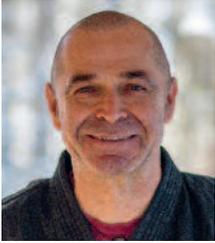
Meditation hilft um von innerer Unruhe zu mehr Ruhe zu finden.

Das Meditationsangebot im Kranzbach bietet für Anfänger die Möglichkeit, verschiedene Meditationstechniken kennenzulernen.

Für Fortgeschrittene ist ein intensives Erlebnis in besonderer Atmosphäre möglich.

Während Ihrer Kranzbach-Ferientage haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Meditationsübungen teilzunehmen – in kleinen Gruppen mit maximal 14 Personen. Unsere Meditationsexperten des Kranzbachs sind auf unterschiedliche Arten der Meditation spezialisiert und nehmen Sie mit auf eine „Reise in die Stille“.





Einführung in die ZEN-Meditation mit Axel Zeman

Herr Zeman ist ausgebildeter Zen-Lehrer und Leiter einer Zen-Kampfkunst-Schule in Garmisch-Partenkirchen. Während seiner Ausbildung lernte und praktizierte er unter anderem in Zen-Tempeln und Zen-Klöstern in Südkorea und Japan. Inzwischen hat er ca. 40 Jahre Erfahrung in Zen-Meditation.

In Kranzbach gestaltet Herr Zeman an Vormittagen Einführungs-Kurse, wobei er einen **Einblick in das Wesen der Zen-Meditation** bietet.

An Nachmittagen bietet er weiterführend Aufbaukurse an sowie Zen-Meditation für Fortgeschrittene. Sein Anliegen ist, durch Zen-Meditation Zufriedenheit, Gelassenheit und letztendlich mehr Lebensfreude und Glück erfahren zu können. Im Anschluss an Theorie und Praxis wird Tee gereicht, was angesichts der mehrjährigen Ausbildung von Herrn Zeman in Japanischer Tee-Zeremonie einen abschließenden Höhepunkt der Meditations-Einheit bildet.

Mehrmals
pro Woche finden
Führungen ins Meditation
House statt. Spannende
Einblicke zur Entstehung
und Vision sowie über
den Architekten.
Termine laut Wochen-
programm

ZEN-Meditation

mit Dr. med. Christine Müller



Die ärztliche Leiterin des Kranzbachs praktiziert seit Jahren ZEN-Meditation. Für unsere Gäste kreiert sie eine aus der ZEN-Tradition abgeleitete Meditation, welche **3x20 Minuten Sitzen in Stille** (ZA-ZEN) beinhaltet. Frau Dr. Müller erklärt die Sitzposition (Schneidersitz am Boden, auf einem Sitzkissen oder Sitzhocker) – anschließend wird absolute Stille vollzogen, weshalb diese Meditationsweise auch Schweige- oder Sitzmeditation genannt wird. Zum Abschluss des Meditationsblockes wird Tee gereicht.

Das aufrechte und ruhige Sitzen sowie das sorgfältige Achten auf den eigenen Atem führen zu einer tiefen Entspannung und Stressreduktion.

Geführte Meditationen

mit Sonja Luther



Sonja ist Yoga- und Meditationslehrerin. Aufgrund ihrer vielseitigen Ausbildung kann sie unterschiedliche Methoden in ihre Meditationseinheiten einfließen lassen. Sie bietet abwechselnd **Achtsamkeits-** und **Atemmeditation** sowie **Fantasiereisen** an. Ihre Meditationen sind angeleitet – Sie werden also von Sonjas angenehmer Stimme durch die Meditation begleitet. Die genaue Anleitung und Konzentration auf ihre Stimme erleichtert speziell Anfängern die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und der äußeren Welt und den Ablenkungen zu entfliehen. Sonja teilt ihre Einheiten in **Sitzmeditation**, **Gehmeditation** und **sanfte Bewegungsabläufe** ein und kann somit auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen.

MEDITATIONS-WORKSHOPS 2020

09.01. - 12.01.	Do-So	Zen-Meditation für Fortgeschrittene	Axel Zeman
20.02. - 23.02.	Do-So	Meditation Achtsamkeit	Angelika Schallerer
05.03. - 08.03.	Do-So	Meditation für Anfänger I	Kim Fleckenstein
26.04. - 29.04.	So-Mi	Yoga & Meditation für Einsteiger	Nicola Rohner
07.05. - 10.05.	Do-So	Daoistische Meditation	Karin Trommsdorff
14.05. - 17.05.	Do-So	Einführung in die Zen-Meditation	Axel Zeman
23.07. - 26.07.	Do-So	Meditation und Natur erleben	Nicola Rohner
06.08. - 09.08.	Do-So	Zen-Meditation für Fortgeschrittene	Axel Zeman
17.09. - 20.09.	Do-So	Meditation für Anfänger mit Übungen in der Natur	Kim Fleckenstein
15.10. - 18.10.	Do-So	Daoistische Meditation	Karin Trommsdorff
22.10. - 25.10.	Do-So	Inner Balance - Yoga & Meditation	Sabine Willman
05.11. - 08.11.	Do-So	IKYA Meditation	Sandra Nicole Pfaller
26.11. - 29.11.	Do-So	Meditation für Anfänger II	Kim Fleckenstein

4-tages Retreats mit 3 Übernachtungen

inkl. Superior-Halbpension,

inkl. aller »Kranzbach«-Verwöhnleistungen,

inkl. tägliche Meditationseinheiten sowie

die individuelle Betreuung durch die jeweiligen Experten

ab € 797,- pro Person im Doppelzimmer

ab € 887,- pro Person im Einzelzimmer

(Preis ändert sich je nach Zimmerkategorie, Termin und Teilnehmerzahl)

Detaillierte Informationen mit Programmablauf und Preisen

zu jedem einzelnen Meditations-Workshop finden Sie im Internet unter

www.daskranzbach.de in der Rubrik »Workshops«.

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig. Bitte beachten Sie die Informationen zur Teilnehmerzahl.







Informationen zum Hotel und weitere Angeb





ote finden Sie unter www.daskranzbach.de



MEDITATION HOUSE

by Kengo Kuma

exklusiv mieten
nur für sich – 2 Stunden absolut ungestört

Gäste des Kranzbachs können das gesamte
MEDITATION HOUSE by Kengo Kuma für sich alleine,
für private Meditationen reservieren.
Sie erhalten den Schlüssel zum Meditationshaus und ziehen
sich allein oder in Begleitung für zwei Stunden
in das Waldhaus zurück.
Abseits des Hotels – inmitten beruhigender Waldatmosphäre.

Die Miete pro 2-Stunden-Block
beträgt pauschal € 85,-- (für 1 - 2 Personen)

Die Morgen- und Abendstunden sind besonders energiereich.
2-Stunden-Blöcke sind auch von spätabends bis zum
Sonnenaufgang buchbar.
Reservierungen bitte an der Spa-Rezeption.

»DAS KRANZBACH«
Hotel & Wellness-Refugium

D-82493 Kranzbach/Klais · Telefon: +49 (0)8823 – 92 8000
info@daskranzbach.de · www.daskranzbach.de