

Achtsam sein im Kloster

7 Uhr früh. Leise ertönt der Gong: auf zum Morgen-Yoga. Beim Frühstück am Gemeinschaftstisch erzählt Karin, gestresste PR-Frau aus Hamburg, wie gut sie geschlafen hat, nachdem Reimund ihr gestern Akupunkturnadeln gesetzt hat. Dann ist „Seva“ („mit Aufmerksamkeit im Tun“) dran: Jeder verrichtet täglich eine halbe Stunde lang Dienst an der Gemeinschaft, Gemüse putzen z. B. oder Tisch decken. Wellness mal anders im heute überkonfessionell geführten alten Benediktiner-Kloster Gerode im Südharz. Kein Radio, kein TV, statt dessen leichtes Yoga morgens, eine „Zeit der Stille“ abends, drei ayurvedische Mahlzeiten mit Gemüse aus dem eigenen Garten, „Seva“ – ansonsten tun, was man will: wandern in der schönen Mittelgebirgslandschaft. Oder gestresste Seelen und Körper behandeln lassen, z. B. beim Heilpraktiker und Akupunkteur. Oder bei einer tiefgreifenden Massage. Erstaunlich, aber wahr: Die Entspannung beginnt bereits durch Tagesstruktur, Lebensrhythmus und Gemeinschaft im Kloster. **Frauke Franckenstein**

Highlight Der Gang unter alten Ebereschen und Kastanien zur malerischen Kirchenruine und durch den weitläufigen Klostergarten mit idyllischer Quelle.

Gewinn 2 Erholungswochenenden für je 2 Personen (2 Ü/DZ/vegetarische VP) mit tägl. Yogastunde und Abendmeditation. 1 Ganzkörpermassage, Teilnahme am gesundheitlichen Gesprächskreis. Wert p. P. 276 Euro.

Adresse „Weg der Mitte“ gem. Verein für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales, Kloster Gerode, 37345 Gerode, Tel. 03 60 72/82 00, www.wegdermitte.de

