



PRESSEMITTEILUNG

Japanischer Tag – Das Land der aufgehenden Sonne im MeridianSpa

Hamburg, 30.01.2007: Die kühle Jahreszeit ist eine ideale Phase, um sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. MeridianSpa entführt Sie in die faszinierende Welt Japans im 12. Jahrhundert und lässt Sie bei Zen-Gymnastik, Meditation und der traditionellen Tee-Zeremonie totale Entspannung erleben.

Ab dem 11. Februar 2007 lädt MeridianSpa an vier Sonntagen hintereinander Mitglieder und Tagesgäste ein, während des „Japanischen Tages“ die eigene Mitte zu finden und innere und äußere Ruhe zu erlangen. Im Rahmen dieser Entdeckungsreise zum eigenen Ich und den Wurzeln der Japanischen Kultur werden Zen-Gymnastik und die traditionelle Tee-Zeremonie angeboten.

Zen-Gymnastik:

Zum Auftakt taucht man ein in das ganzheitliche Trainingssystem traditioneller Zen-Klöster mit einer Zen-Gymnastik unter der Leitung des Hamburger MeridianSpa-Trainers Hans Figueroa, der selbst Japaner ist. Meditation, Atemtechniken und Übungen, die dem Yin-Yang-Prinzip folgen, halten die Gelenke geschmeidig und bringen das Qi – die Körperenergie – wieder in Balance.

Japanische Tee-Zeremonie:

Wer noch tiefer in die Ruhe und Ästhetik dieser Kultur eintauchen möchte, sollte unbedingt an der anschließenden, japanischen Tee-Zeremonie teilnehmen. Die bekannte Teemeisterin Kazuko Chujo wird Sie in die rituelle Zubereitung der pulvrig gemahlene Teeblätter mit heißem Wasser einführen, die nach streng überlieferten Regeln des Zen-Buddhismus unter Einhaltung innerer Rast und Gelassenheit ausgeübt wird.



Dieses besondere Zubereiten, Servieren und Trinken des Matscha, einem grünen Tee, folgt einer jahrhundertealten Tradition und hat sich seit dem Mittelalter unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus vom gesellschaftlichen Ereignis zu einer religiösen, rituellen Handlung entwickelt. Dabei unterliegt die Zeremonie traditionellen Regeln und wird ruhig und in innerer Ruhe zelebriert. Die bekannte Teemeisterin Kazuko Chujo beherrscht den „Weg des Tees“ perfekt und wird mit ihrem Wissen begeistern.

So zur Ruhe gekommen, ist zum Ausklang eine Behandlung im Bodycare-Bereich oder der Besuch der weitläufige Pool- und Saunalandschaft zu empfehlen.

MeridianSpa Eppendorf: Sonntag, 11. Februar 2007

- Zen-Gymnastik: 13.45 - 14.45 Uhr
- Tee-Zeremonie: 15.00 - 17.00 Uh

MeridianSpa City: Sonntag, 18. Februar 2007

- Zen-Gymnastik: 13.15 - 14.15 Uhr
- Tee-Zeremonie: 14.30 - 16.30 Uhr

MeridianSpa Wandsbek: Sonntag, 25. Februar 2007

- Zen-Gymnastik: 13.45 - 14.45 Uhr
- Tee-Zeremonie: 15.00 - 17.00 Uhr

MeridianSpa Alstertal: Sonntag, 4. März 2007

- Zen-Gymnastik: 14.45 - 15.45 Uhr
- Tee-Zeremonie: 16.00 - 18.00 Uhr

Kosten: Für Tagesgäste 30 Euro inklusive Teilnahme am Japanischen Tag sowie Nutzung des Fitness- und Wellness-Bereichs. Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten unter 040/65 89-0.