

## **Meditations-Retreats – Templestay heilt Körper und Seele**

### **Beachtliche 74,2 % der Teilnehmer sind internationale Gäste Wirksamer Stressabbau durch Aufenthalt im Tempel**

SEOUL, Südkorea, 21. Dezember 2023 /PRNewswire/ -- Mit Templestay erleben Sie die buddhistische Kultur, die seit vielen Jahren in traditionellen koreanischen Tempeln gepflegt wird. Dieses einzigartige Programm wird zunehmend zu Heilungszwecken genutzt. Insbesondere Programme, die buddhistische Meditation beinhalten, stoßen auf großes Interesse als eine Möglichkeit, mehr über sich selbst zu erfahren und Körper und Seele auszuruhen.

Die interaktive Multichannel-Pressemitteilung finden Sie

hier: <https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heel-your-body-and-soul/>

Mit 150 koreanischen Tempeln wie den UNESCO-Weltkulturerbestätten Tongdosa, Beopjusa oder Magoksa und heiligen Stätten wie dem Haeinsa-Tempel, der die Tripitaka Koreana beherbergt, und dem architektonischen Wunder des Bulguksa-Tempels hat sich Templestay zu einer Anlaufstelle für internationale Besucher entwickelt, die das Wesen des koreanischen Kulturerbes auf unmittelbare Weise kennenlernen wollen.

Die einzigartige stille Schönheit der traditionellen Holzhäuser und die grüne Natur der Landschaft üben auf ausländische Gäste, die Korea besuchen, eine starke Anziehungskraft aus. Die starke Nachfrage nach diesem Erlebnis ist vor allem auf das breite Angebot an Programmen zurückzuführen, die Besuchern Einblicke in das frühere Leben der Mönche gewähren, wie etwa die tägliche Meditation in der Morgendämmerung, die 108 Niederwerfungen oder das Barugongyang (formelle Mahlzeit). Dabei gewinnen sie ein tieferes Verständnis für die traditionelle koreanische buddhistische Kultur.

Zudem bieten die Tempel eine Vielzahl von Programmen an, um Meditation selbst zu erleben, da das buddhistische Heilungskonzept zuletzt an Popularität gewonnen hat. Nach den Ergebnissen einer Umfrage unter Templestay-Teilnehmern, die 2023 vom Kulturkorps des koreanischen Buddhismus über Gallup Korea durchgeführt wurde, erklärten 71,4 % der ausländischen Gäste, die an einem Tempelaufenthalt teilgenommen haben, dass der Besuch ihre Ängste verringert hat. 74,2 % berichteten, der Besuch habe zum Stressabbau beigetragen.

Der am häufigsten genannte Grund dafür war die „Ruhe und Schönheit der Umgebung des Tempels (Natur)\", gefolgt von den buddhistischen Lehren über das Leeren des Geistes und das Loslassen. Auch die „Schönheit und Verehrung der Tempelarchitektur und der buddhistischen Kulturgüter" wurde von einem großen Teil der Befragten genannt.

Das beliebteste Templestay-Programm unter ausländischen Teilnehmern war die Teezeremonie mit einem Mönch, gefolgt von Bergwanderungen, Retreats und Meditationsprogrammen.

Diese Ergebnisse zeigen, dass ausländische Besucher durch Tempelaufenthalte Abwechslung und Möglichkeiten zum Stressabbau jenseits der traditionellen koreanischen Kultur suchen und mit dieser Erfahrung sehr zufrieden sind.

„Wir hoffen, dass mehr Ausländer Korea besuchen und einen Tempelaufenthalt erleben, indem sie in einem traditionsreichen Tempel übernachten, um Körper und Geist zu heilen. Auch wenn der Aufenthalt kurz ist, werden Sie lernen, wie Sie Ihren Geist beeinflussen können", so das Kulturkorps des koreanischen Buddhismus.

Für nähere Informationen und Reservierungen besuchen Sie bitte [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com).