

„Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe“ – Tai-Chi-Meister lädt zum Retreat auf Malloras heiligem Berg

Tai-Chi-Lehrer Mirko Lorenz ist regelmäßig zu Gast in der Ermita de Sant Honorat. Im April bietet er dort ein fünftägiges Retreat an



Mirko Lorenz beim Tai-Chi-Training im Kloster Sant Honorat. / MIRKO LORENZ

Alexandra Bosse 19.01.26 | 15:42 | Aktualisiert um 17:50



Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe, wenn wir den Kopf wieder entleert haben und nicht mehr nur reagieren", sagt **Mirko Lorenz**, während er den Blick über die weite grüne Ebene von Campos und Llucmajor schweifen lässt. Ganz hinten am Horizont glitzert das Meer in der Bucht von Palma. Hier oben, auf etwa 510 Metern über dem Meeresspiegel, liegt auf dem **Puig de Randa** die **Ermita de Sant Honorat**, eine der bedeutendsten spirituellen Stätten auf Mallorca. Der **deutsche Tai-Chi- und Qigong-Meister** Lorenz lädt hier im April bewusst etwas entrückt zum Retreat. „Es ist der ideale Ort, um Batterien aktiv wieder aufzutanken“, sagt der in Berlin wohnende 51-Jährige, während er an den Gemüsebeeten mit riesigen Kohlköpfen vorbei den Weg zum Meditationssaal weist. Er selbst war bereits viermal alleine auf dem Klostergelände zu Gast und schätzt die **besondere Energie und Stille des Ortes**. Auch jetzt ist er hier, um den Neubeginn des Jahres bewusst in Abgeschiedenheit zu verbringen.

MEHR ZUM THEMA

Der mallorquinische Jakobsweg

Ramon Llull: Wegbereiter des logischen Denkens

THEMEN

Ramon Llull

Lehrer

Meditation

kloster

Algaida

Wellness

Deutsche

China





Das Kloster Sant Honorat liegt auf dem Berg Rand in der Gemeinde Algaida. / MIRKO LORENZ

Ausbildung in den Klöstern Chinas

In Klöstern kennt er sich aus, denn schon als 23-Jähriger traf er eine Entscheidung, die sein Leben prägen sollte. Der **gelernte Koch** arbeitete damals als Küchenchef in einem Seniorenheim, merkte aber, dass ihn das auf Dauer nicht erfüllen würde. „Ich habe die **Shaolin-Mönche** im Fernsehen gesehen und mir gedacht: So etwas will ich auch machen“, erzählt er. Er zog für **ein Jahr in ein Kloster in China**, um sich dort auszubilden zu lassen. Um sein Vorhaben zu finanzieren, startete er eine Crowdfunding-Kampagne. „Ich habe jede Menge Leute dafür angeschrieben. Unter anderen hat mir **Peter Maffay** damals einen Scheck über 500 Euro geschickt und mir viel Erfolg gewünscht“, erinnert er sich.



Mirko Lorenz hat sich seit seinem 23-jährigen Lebensjahr der chinesischen Kampfkunst verschrieben. / ALEXANDRA BOSSE

An der **Northern Chinese Martial Arts Academy** und in den **Wudang-Bergen** begann so 2001 seine bis heute andauernde Reise der Selbstverwirklichung. „Ich habe dort jeden Tag sechs bis acht Stunden trainiert, außer sonntags. Da mein Chinesisch nicht für echte Kommunikation ausreichte, verbrachte ich dabei ein ganzes Jahr fast in Stille“, sagt Lorenz. Täglich widmete

er sich so der **Praxis von Tai-Chi, Qigong und Meditation durch Mitmachen und Nachmachen**. „Das ist die asiatische Methode: Man macht eine Sache tausendmal – bis sie sitzt“, sagt er. Die Erfahrungen im Kloster hätten ihn tief geprägt und in der Wahl seines persönlichen Weges bestätigt.

Umbruch bei der Rückkehr nach Deutschland

„Als ich nach Deutschland zurückkehrte, fühlte ich mich **wie ein schlecht eingestellter Radiosender** – ich war einfach nicht mehr auf derselben Wellenlänge“, erzählt Lorenz. Zurück im Alltag war die **innere Kampfkunst** gefragt, um die Disziplin aufzubringen, weiterhin täglich zwei Stunden in der Frühe und zwei Stunden nachmittags zu trainieren. „Da musste ich schon mit meinem inneren Schweinehund ringen“, sagt er. Aber er setzte sein **Training unter renommierten chinesischen Meistern** fort und verschrieb sich bis heute ganz den chinesischen Kampfkünsten, die er als Tai-Chi- und Qigong-Lehrer vermittelt. Gerne geht er dabei mit seinen Teilnehmern auch für **Retreats in Klöster**, so wie jetzt nach Sant Honorat.



Das Kloster Sant Honorat steht allen Glaubensrichtungen offen gegenüber. / MIRKO LORENZ

In dem **lichtdurchfluteten** **Meditations- und Übungsraum** mit Fensterfront und atemberaubendem Ausblick erklärt er die Prinzipien des **Tai-Chi**: „Es ist eine sanfte, langsame Bewegungsform mit fließenden Übergängen und Gewichtsverlagerungen. Wer sie ausübt, konzentriert sich dabei auf die Körperhaltung und eine ruhige Atmung, wodurch es als **bewegte Meditation** erfahren werden kann.“ Als Anfänger erscheint die Standmeditation in der ausgeführten Übung „Stehen wie ein Baum“ aber eher unbequem. Schulterbreit, mit gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper stehend, hebt man die Arme auf Brusthöhe an und soll dann Körper und Geist entspannen. „Profis können bis zu einer Stunde in dieser Position verharren, aber Anfänger beginnen mit fünf Minuten“, sagt Lorenz. **Tai-Chi sei für alle Alters- und Fitnessstufen** geeignet und verbessere das körperliche Gleichgewicht sowie die Koordination, sogar bei Teilnehmern mit Parkinson und Bewegungsstörungen.

Klöster als Ort der inneren Stärkung

Lorenz zieht sich regelmäßig in christliche Klöster zurück, um seine eigene **innere Balance zu bewahren** und die Gesundheitslehre so authentisch weitervermitteln zu können. Sein **Fokus liegt komplett auf der asiatischen Bewegungskunst**, alles andere rückt für ihn in den Hintergrund. Dafür soll das Retreat auf Mallorca im April eine neue Konstante in seinem Leben werden. Auch einen Termin für 2027 habe er bereits gebucht, sagt er.





Auch im Speisesaal des Klosters hat man einen atemberaubenden Blick über die Insel. / MIRKO LORENZ

Die mystische Einsiederei in der Gemeinde **Algaida** beeindruckt nicht nur ihn. Schon **der mallorquinische Gelehrte Ramon Llull**, der als Wegbereiter der modernen Logik gilt und das Christentum vernunftgeleitet verteidigen wollte, zog sich um das Jahr 1273 in eine Höhle auf dem **Berg Randa** zur Meditation zurück. Sant Honorat gedenkt dem großen Denker mit einem eigenen „Ramon-Llull-Zimmer“. Der abgeschirmte Teil des Klosters verfügt über Zimmer für bis zu 22 Gäste, Lorenz hat davon 13 Plätze für sein Retreat gebucht. Die hier lebenden vier Mönche der katholischen Ordensgemeinschaft **Missioners dels Sagrats Cors (Missionare der Heiligsten Herzen)** sorgen während des Retreats für die leibliche Verpflegung in Vollpension. Auf dem Programm stehen neben Tai-Chi auch Qigong- und Atemübungen, sowie Meditationen und Wanderungen. Lorenz passt alle Aktivitäten an das jeweilige Niveau der Teilnehmer an, sodass man **auch ohne Vorkenntnisse** mitmachen kann. Das fünftägige Tai-Chi-Retreat kostet 425 Euro plus 375 Euro für Unterkunft und Vollpension.

www.taiji-mit-system.de

KOMMENTARE

Für den Kommentar bestätigen Sie bitte die [Teilnahmebedingungen](#) und die [Privatsphäre-Einstellungen](#)

▼ 0 kommentare

NEU



„Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe“ – Tai-Chi-Meister lädt zum Retreat auf Mallorcias heiligem Berg

Sophie Mono



„Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe“ – Tai-Chi-Meister lädt zum Retreat auf Mallorcias heiligem Berg

Alexandra Wilms



„Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe“ – Tai-Chi-Meister lädt zum Retreat auf Mallorcias heiligem Berg

Manuel Fernández



„Neue Ideen entstehen erst in der Ruhe“ – Tai-Chi-Meister lädt zum Retreat auf Mallorcias heiligem Berg

Nair Cuéllar / Sophie Mono

**Presse**

Diari de Girona
Diario de Ibiza
Diario de Mallorca
Empordà
El Periódico
El Periódico de Extremadura
Faro de Vigo
La Nueva España
La Opinión de Murcia
La Opinión de Zamora
Levante-EMV
Regio7
Superdeporte
El Correo de Andalucía

Diario Córdoba
INFORMACIÓN
El Día
El Periódico de Aragón
El Periódico de España
El Periódico Mediterráneo
La Crónica de Badajoz
La Opinión A Coruña
La Opinión de Málaga
La Provincia
Mallorca Zeitung
Sport
El Correo Gallego

Zetschriften

Cuore
Stilo
Themenkanäle
Tendencias21
Fórmula1
Iberempleos
Lotería de Navidad
Tucasa
Casa Gourmet
Living Ibiza
Woman
Viajar
Medio Ambiente
Compramejor
Neomotor
Coches de Ocasión
Código Nuevo
Buscando Respuestas

Radio und Fernsehen

LevanteTV

InformacionTV