

BENEDIKTINERINNEN-ABTEI FRAUENWÖRTH IM CHIEMSEE



SEMINARE 2025



Benediktinerinnen-Abtei
Frauenwörth im Chiemsee
Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644

Fax: 08054-1566

seminar.abtei@t-online.de

www.frauenwoerth.de



M. Johanna Mayer OSB
Äbtissin der Abtei Frauenwörth

Liebe Gäste!

Die ursprüngliche, schöne Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes beherbergt ein kulturelles Kleinod mit über tausendjähriger Tradition: die Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth im Chiemsee. Als Gemeinschaft von Christinnen leben wir hier nach der Regel des Heiligen Benedikt von Nursia. In Gebet und Arbeit machen wir uns täglich auf die Suche nach Gott. Durch die Öffnung unseres Klosters für die Erwachsenenbildung halten wir an einem zentralen Grundsatz des benediktinischen Lebens fest, der bereitwilligen Aufnahme von stets willkommenen Gästen. Da uns der Dialog mit anderen Weltreligionen wichtig ist, finden auch Nichtchristen bei uns Raum.

Unser Angebot für alle, die die besondere Atmosphäre unseres Klosters schätzen, ist vielfältig: Kurse für Einkehr und Besinnung, bildende Kunst, Tanz, Musik und Bewegung. Unternehmen der freien Wirtschaft und des öffentlichen Dienstes können unsere Räume buchen, um Veranstaltungen zur Weiterbildung der Mitarbeiter oder Ähnliches durchzuführen. Auch für internationale Kongresse (z.B. Medizin, Recht, Naturwissenschaften) sind wir gerne Gastgeber.

Die erforderlichen Einrichtungen für Gruppen der unterschiedlichsten Größen sind vorhanden.

Unsere Zeit hat wenig Stätten wie diese, die Ruhe und Besinnlichkeit mit moderner Erwachsenenbildung in Einklang bringen. Bei einem Besuch auf der Fraueninsel können Sie sich überzeugen, dass dies hier in guter Weise gelungen ist.

Jahresübersicht/Anmeldung

4

Themenkreise

Seminare der Abtei

14

Kirchenführung

18

Lebensorientierung

19

Gesundheit

27

Kreativität

39

Allgemeine Informationen

Übernachtung/Verpflegung

49

Seminarräume/Wichtiges

50

Anreise

51

Der Klosterwirt

52

Der Klosterladen

54

Anmeldung

Wichtig! Bitte melden Sie sich zu den einzelnen Kursen/Seminaren ausschließlich bei der entsprechenden Kursleitung an.

Die Adressen finden Sie bei den Themenkreisen.

Massageanwendungen werden ganzjährig im Seminarraum IV angeboten.

Bitte sehen Sie dazu die Information auf Seite 38.

Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.01. – 06.01.	Von der Stimme in den Text	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	40
02.01. – 06.01.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	41
10.01. – 12.01.	Yoga Retreat	Frau Pernreiter	33
11.01. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
16.01. – 19.01.	Biographisches Schreiben	Herr Mäckler	48
20.01. – 22.01.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltil	21
24.01. – 26.01.	Kreative Auszeit zum Jahresanfang	Frau Jenni	34
25.01. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
30.01. – 02.02.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23



Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.02. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25
03.02. – 05.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltil	21
14.02. – 16.02.	Feldenkrais	Frau Schiel	30
15.02. Tageskurs	Ein stiller Insetag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14
15.02. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
17.02. – 19.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltil	21
21.02. – 23.02.	Qigong Vertiefungsseminar	Frau Wegener	30
21.02. – 23.02.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
28.02. – 03.03.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42

März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.03. – 09.03.	Musiktage am Chiemsee	Frau Judex	43
07.03. – 09.03.	Qi Gong - Basiskurs	Herr Schmidtkunz	27
08.03. Tageskurs	Ein stiller Insetag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14
10.03. – 12.03..	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltil	21
12.03. – 16.03.	Meister Eckhart	Herr Sedivy	25
13.03. – 16.03.	Qi Gong - Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	29
15.03. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
22.03. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25
22.03. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
29.03. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45
30.03. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45

April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.04. – 06.04.	Suche nach Stabilität in einer instabilen Welt	Sr. Eva-Maria OSB	15
05.04. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
05.04. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42
10.04. – 13.04.	TaiChi und Gindler-Arbeit	Frau Wegener	31
10.04. Tageskurs	Veeh-Harfe - Irischer Wind	Frau Schock	39
11.04. – 13.04.	Intuitives Schreiben	Frau Schumacher	47
17. 04. – 20.04.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	15
24.04. – 27.04.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	30
25.04. – 27.04.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
28.04. – 30.04.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
28.04. – 01.05.	Ayurveda und Yoga-Retreat	Frau Weinmann	35

Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.05. – 04.05.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber Sr. Eva-Maria OSB	22
05.05. – 07.05.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
08.05. – 11.05.	Qi Gong Aufbau-seminar	Herr Schmidt-kunz	28
09.05. – 11.05.	Die vier Elemente - unsere Energiequellen	Frau Seebass Frau Herrlein	45
09.05. – 11.05.	Yoga und Selbstfürsorge	Frau Nahler	32
09.05. – 11.05.	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45
16.05. – 18.05.	Yoga und Jin Shin Jyutsu	Frau Möslein	29
16.05. – 18.05.	Yoga - Ein Wochenende für Dich	Frau Lay	31
16.05. – 18.05.	Der Atem im Yoga	Frau Podszuweit	35
23.05. – 25.05.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	19
24.05. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42
24. 05. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
30.05. – 01.06.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
31.05. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25



Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.06. – 09.06.	Stimmtraining für Fortgeschrittene	Frau Polz	41
05.06. – 09.06.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	23
06.06. – 09.06.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	20
09.06. – 13.06.	Kreatives Coaching	Frau Jahn	26
13.06. – 15.06.	Qi Gong Basiskurs	Herr Schmidt-kunz	27
18.06. – 22.06.	Jin Shin Jyutsu - Strömen	Frau Eckert	37
19.06. – 22.06.	Qi Gong Aufbau-seminar	Herr Schmidt-kunz	28
20.06. – 22.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	24
23.06. – 25.06.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
26.06. – 28.06.	In der Ruhe liegt die Kraft	Sr. Eva-Maria OSB	16
27.06. – 29.06.	Kreative Auszeit im Sommer	Frau Jenni	34
28.06. Tageskurs	Kontemplation	Jan Sedivy	25



Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.07. – 08.07.	Einführung in die Gregorianik	Cantantibus Organ	42
12.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42
25.07. – 27.07.	Feldenkrais	Frau Schiel	30
25.07. – 27.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	19
27.07. – 01.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	41
31.07. – 03.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23

August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.08. – 03.08.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
02.08. – 06.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer Frau Beyer	40
02.08. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
03.08. – 10.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Judex	43
07.08. – 10.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
07.08. – 10.08.	Bäume zeichnen	Frau Stiegele	44
08.08. – 10.08.	Meditatives Schreiben	Frau Schumacher	47
10.08. – 15.08.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42
10.08. – 17.08.	Traumasesibles Yoga	Frau Weinmann Frau Baumgartner	35
13.08. – 17.08.	Kreatives Coaching	Frau Jahn	26
14.08. – 17.08.	Feuer, Wasser, Luft & Erde	Frau Uhl	21
15.08. – 17.08.	Qi Gong Basiskurs	Herr Schmidtkunz	27
17.08. – 22.08.	Tanz und Qi Gong	Frau Göbel Frau Köbinger	43
18.08. – 22.08.	English Conversation B1	Frau Slager	46
21.08. – 24.08.	Qi Gong: Zur Ruhe kommen	Herr Schmidtkunz	27
26.08. – 31.08.	Kontemplationskurs	Herr Sedivy	25
27.08. – 31.08.	Ayurveda und Yoga-Retreat	Frau Weinmann	35
29.08. – 31.08.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber Sr. Eva-Maria OSB	22
29.08. – 31.08.	Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden	Frau Lochner	36



September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.09. – 07.09.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	30
05.09. – 07.09.	Den roten Faden wiederfinden	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	20
12.09. - 14.09.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
16.09. Tageskurs	Veeh-Harfe. Musikalischer Naturgarten	Frau Schock	39
20.09. Tageskurs	Kontemplation	Jan Sedivy	25
22.09. – 24.09.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
27.09. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14



Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.10. – 05.10.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	24
04.10. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45
05.10. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45
08.10. – 12.10.	Ayurveda und Yoga-Retreat	Frau Weinmann	35
10.10. – 12.10.	Finde Deine Lebensspur	Sr. Eva-Maria OSB	17
17.10. – 19.10.	Feldenkrais	Frau Schiel	30
17.10. – 19.10.	Yoga und Jin Shin Jyutsu	Frau Möslein	29
24.10. – 26.10.	Heilsames Schreiben	Frau Schumacher	47
24.10. – 26.10.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
25.10. Tageskurs	Ein stiller Inseltag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14
25.10. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
27.10. – 29.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
31.10. – 02.11.	Qi Gong Basiskurs	Herr Schmidtkunz	27
31.10. – 02.11.	Die Kraft der Worte	Frau Faulhaber	22

November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.11. – 06.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42
06.11. – 09.11.	Qi Gong - Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	29
07.11. – 09.11.	Yoga - Ein Wochenende für Dich	Frau Lay	31
10.11. – 12.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
14.11. – 16.11.	Vom Herzen schreiben	Frau Schumacher	47
14.11. – 16.11.	Ayurvedischer Kochkurs	Nicky Sabnis	36
15.11. Tageskurs	Lebnshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
17.11. – 19.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
21.11. – 23.11.	Yoga und Selbstfürsorge	Frau Nahler	32
21.11. – 23.11.	Meditativer Tanz, Wintermärchen und Feldenkrais	Frau Stöckl Frau Reindl	33
22.11. Tageskurs	Ein stiller Inseltag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14
22.11. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	44
28.11. – 30.11.	Das Volk, das im Dunkeln wandelt, sieht ein helles Licht	Sr. Eva-Maria OSB	17



Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.12. – 03.12.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
04.12. – 07.12.	Shaolin Qi Gong und Tai Chi	Herr Gabriel	38
05.12. – 07.12.	Jin Shin Jyutsu - Strömen	Frau Eckert	37
05.12. – 07.12.	Auf zu neuen Ufern	Frau Seebass	46
13.12. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	42

„Lebenshilfe aus der Bendiktsregel“ (Tageskurs)

Tagungen für Mitglieder der Oblatengemeinschaft und für Interessierte an der Lebensform der Benediktineroblaten.

Informationen über die Oblatengemeinschaft der Abtei auf:

www.frauenwoerth.de
unter Abtei/Oblaten

Beginn: 9.15 Uhr
Ende: ca. 16.00 Uhr

Datum: 25. Januar
22. März
24. Mai
27. September
15. November

Leitung und Anmeldung:
Frau Äbtissin Johanna Mayer OSB
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
Tel: 08054-9070
Äbtissin.johanna@
frauenwoerth.de

„Ein stiller Inseltag“ (Tageskurs)

Vormittags erspüren wir auf einem Rundgang die besondere Atmosphäre der Insel, die geprägt ist von der langen Geschichte des Klosters. Nachmittags tauschen wir uns aus, vertiefen das Erlebte und lassen den Tag meditativ ausklingen.

Beginn: 9.30 Uhr
Ende: ca. 16.00 Uhr

Kosten: 25,00 €
(ohne Verpflegung).
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer an.

Datum: 15. Februar
8. März
25. Oktober
22. November

Leitung und Anmeldung:
Sr. M. Magdalena Schütz OSB
Diplom in TZI
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
Tel: 08054-907-188
oder -138
Fax: 08054-7967
magdalena.schuetz@
frauenwoerth.de

„Ein stiller Inseltag“ für Gruppen (Tageskurs)

Gruppen können sich auch gerne während der Woche zu einem selbstgewählten Thema anmelden.

Leitung und Anmeldung:
siehe oben

Kar- und Ostertage im Kloster

Wir stimmen uns ein auf die Gottesdienste dieser Tage. Es bleibt uns Zeit, zu uns zu kommen.

So halten wir uns bereit, Gott zu erfahren.

Beginn: 15.30 Uhr

Ende: 13.00 Uhr

Kosten:

Seminargebühr 100,00 €.

Kosten für Unterkunft

siehe letzte Seite. Teilnahme begrenzt auf 15 Personen.

Datum: 17. – 20. April

Leitung:

Sr. M. Magdalena Schütz OSB

Anmeldung:

Sr. M. Scholastica OSB
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
seminar.abtei@t-online.de

Führungen durch den Äbtissinnen-gang, die Kirche und die Torhalle

Dauer: ca. 60 – 90 Minuten

Kosten: 6,00 € pro Person

Gruppen unter

12 Personen: 70,00 €

Kinder und Jugendliche

frei.

Termine nach Vereinbarung

Leitung und Anmeldung:

Sr. M. Magdalena Schütz OSB

siehe oben

Suche nach Stabilität in einer instabilen Welt

Die gesellschaftlichen Umbrüche und Veränderungen unserer globalen Lebenswelt lassen in uns die Sehnsucht nach innerem Halt und Stabilität wachsen. An diesem Wochenende geben wir neuen Erfahrungen, der Vertiefung verkümmelter spiritueller Ressourcen, die in uns schlummern, weiten Raum. Meditative Übungen, Bewegung, Natur, Text und Musik können für unsere Suche nach Stabilität eine bunte Palette lebensfördernder Wege bahnen.

Datum: 4. – 6. April

Leitung und Anmeldung:

Sr. Eva-Maria OSB
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
Tel: 08054-907-124
Fax: 08054-7967
eva.maria@
frauenwoerth.de

Vacare Deo – frei sein für Gott

Chorgebet und Kontemplation

Sie finden die Termine auf unserer Website:
www.frauenwoerth.de

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir tauchen ein in die Stille der Insel, steigen aus dem Hamsterrad von Konsum und Druck aus, Auszeit von der lärmenden Welt und entdecken in der Ruhe die in uns wohnende, geschenkte göttliche Kraft. Dabei helfen der gleichmäßige Rhythmus von Schweigen, meditativen Übungen, Natur, Bewegung, Körperwahrnehmung und das Betrachten ermutigender Weisheitsworte.

Datum: 26. – 28. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 Abtei Frauenwörth
 83256 Frauenchiemsee
 Tel: 08054-907-124
 Fax: 08054-7967
 eva.maria@
 frauenwoerth.de



Finde deine Lebensspur

Das uralte Menschheits-symbol des Labyrinths kann helfen, die persönliche Lebensspur bewusst neu wahrzunehmen und zu vergegenwärtigen.

Das schweigende Durchschreiten und ganzheitliche Erleben dieses Weges, in der Natur, hin zur Mitte bietet sich als Schlüssel an, zu einem tieferen Verständnis unseres vielschichtigen Lebens. Erläuternde Labyrinthgeschichten aus der Weisheitsliteratur, für die Bewältigung unseres Alltags, helfen uns dabei.

Datum: 10. – 12. Oktober
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

Das Volk, das im Dunkeln wandelt, sieht ein helles Licht

Unsere Welt scheint gegen diese unglaubliche Verheißung zu sprechen. Brauchen wir nicht diesen Stachel der Hoffnung? Brauchen wir nicht diesen

Trost, um neuem Leben, dem Kind in der Krippe, eine Chance zu geben? Wir betrachten äußere und innere Lebensbilder, bewegen und gestalten sie. Das läßt Kraft schöpfen und eine von Hoffnung erfüllte, realistische Zukunft eröffnen.

Datum: 28. – 30. November
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

Anmeldeschluss für alle Seminare von Sr. Eva-Maria OSB ist vier Wochen vor Kursbeginn!

Kirchenführung mit Klosterhof und Äbtissinnengang

Bitte beachten Sie:

Die Kirche steht unter der Verwaltung der Kuratie Frauenchiemsee. Gottesdienste haben grundsätzlich Vorrang und werden u.U. kurzfristig eingeschoben. Bitte erkundigen Sie sich vorab im Pfarrbüro per E-Mail: mariaeoepferung.frauenchiemsee@erzbistum-muenchen.de oder telefonisch: 08054-631 dienstags oder freitags vormittags zwischen 9.00-11.00 Uhr, ob Ihr Wunschtermin überhaupt möglich ist.

In solchen Fällen würde die Kirche bei der Führung im Äbtissinnengang vorweg erklärt, sodass die Gruppe im Anschluss die Kirche eigenständig besuchen kann.

Dauer: ca. 50 Minuten
Treffpunkt: Klosterpforte
Kosten pro Person: 6,00 €
Gruppen
unter 12 Personen: 70,00 €
Termin: nach Vereinbarung
**Zwischen 11.30 – 13.00 Uhr
und an Sonn- u. Feiertagen
keine Führung!**

Anmeldung:

Sr. Hanna
www.frauenwoerth.de/
fuehrungen
hanna@frauenwoerth.de
Tel: 08054-907171

„Alternative“ Kirchenführung

Sie interessieren sich für unser Leben nach der Regel des hl. Benedikt?

Sie bringen ca. 1 Stunde Zeit mit?

Für Gruppen bis zu 12 Personen.

Kosten: Es entsteht ein Fixbetrag von 70,00 €.

Treffpunkt: Klosterpforte, Termin nach Vereinbarung.

**Zwischen 11.30 – 13.00 Uhr
und an Sonn- u. Feiertagen
keine Führung!**

In einem Round-Table-Gespräch – und so weit möglich – mit anschließendem kurzen Besuch des Äbtissinnengangs erhalten Sie einen Überblick über die Fraueninsel, über die Klosterkirche, über die Geschichte unserer Abtei, über unser Leben nach der Regel des hl. Benedikt heute.

Anmeldung:

Sr. Hanna
siehe oben

Eine kleine Auszeit im Kloster

Für alle, die sich in dieser herausfordernden Zeit nach einem INSELWOCHENENDE sehnen, um neue Energie zu tanken und zur inneren Ruhe zu kommen, und die auf der Suche sind nach einer heilsamen Spiritualität. Mit einem frischen Blick auf unser Leben können sich neue Wege und Ziele erschließen.

Wir arbeiten mit meditativen Übungen, kreativen Zugängen zu alten Symbolen und Weisheitstraditionen, meditativem Tanz und der Kraft der Natur.

Datum: 23. – 25. Mai

Leitung:

Hannelore Morgenroth
Theologin und
Therapeutin
in Zusammenarbeit mit
Sr. Eva-Maria OSB

Anmeldung:

Hannelore Morgenroth
Kochelseestr. 5
82194 Gröbenzell
Tel: 08142-501572
hannelore-morgenroth@
web.de

In mir selbst zu Hause sein

Für alle, die ein wenig Abstand suchen von Beruf und Alltag, um bei sich selbst einzukehren, Belastendes hinter sich zu lassen und die fließende Lebensenergie im Hier und Jetzt wieder zu spüren. Wir arbeiten mit meditativen Übungen, Körper- und Atemarbeit, meditativem Tanz und der Kraft der Natur.

Datum: 25. – 27. Juli

Leitung:

Hannelore Morgenroth
Theologin und
Therapeutin
in Zusammenarbeit mit
Sr. Eva-Maria OSB

Anmeldung:

siehe oben



Den roten Faden wiederfinden

In diesem Seminar wollen wir uns in Kontakt mit unserer inneren Weisheit auf den Weg machen, um auf eine neue Weise unsere innere Mitte zu finden. Oft denken wir, es geht nicht weiter und wünschen uns Zeichen am Weg, wir stoßen an Wände und kreisen um sich wiederholende Themen. Wir gestalten unser Miteinander mit Übungen der Stille, Musik und Bewegung, mit kreativen Zugängen zu Weisheitsgeschichten und der Kraft der Natur.

Datum: 5. – 7. September

Leitung:
Hannelore Morgenroth
 Theologin und
 Therapeutin
 in Zusammenarbeit mit
 Sr. Eva-Maria OSB

Anmeldung:
 siehe Seite 19

Der Geist Gottes atmet in Dir...

Taizé Pfingst Retreat

Wir wollen das Pfingstfest auf der Insel gemeinsam feiern. Uns öffnen für das Wirken des Geistes in uns und in der Schöpfung – durch Bibelimpulse, Gebet, Gesänge, Stille und in einer liebevollen Gemeinschaft. Das Retreat ermöglicht es dir, zur Ruhe zu kommen, loszulassen, aufzutanken, die Fülle wahrzunehmen, Freude und Kraft zu schöpfen und im Vertrauen zu wachsen. Körperübungen aus dem Yoga, Meditation und meditative Tänze werden uns begleiten.

Datum: 6. – 9. Juni

Leitung und Anmeldung:
Andrea Uhl
 Dipl.-Sozialpädagogin,
 Yogalehrerin &
 Heilpraktikerin (psych)
 Tel: 0160-7253764
www.anandayoga-muenchen.de



FEUER - WASSER - LUFT & ERDE

Yoga & Meditations-Retreat

Eine Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, sowie Kraft & Lebensfreude zu tanken, mit YOGA, MEDITATION, SINGEN & TANZEN: Wir wollen die Fülle des Sommers auf der Insel genießen, mit Ruderboot, Kanu oder SUP auch mal auf dem Wasser unterwegs sein und auf der Krautinsel meditieren.

Datum: 14. – 17. August

Leitung und Anmeldung:
Andrea Uhl
 siehe Seite 20

Förderung und Regeneration für Pflegende

Die stets 3-tägigen Seminare stehen unter dem Motto „Förderung und Regeneration für Pflegende“ und behandeln unterschiedliche, aktuelle Themen aus dem Bereich der Altenpflege.

Unter pflgestiftung-meltl.de finden Sie Informationen über das an den jeweiligen Terminen zu behandelnde Thema.

Datum: 20. – 22. Januar
 3. – 5. Februar
 17. – 19. Februar
 10. – 12. März
 28. – 30. April
 5. – 7. Mai
 23. – 25. Juni
 22. – 24. September
 27. – 29. Oktober
 10. – 12. November
 17. – 19. November
 1. – 3. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Pflegestiftung Meltl
 Gut Sossau 31
 83355 Grabenstätt
 Tel: 08661-9820115
 Fax: 08661-9820119
info@pflgestiftung-meltl.de
www.pflgestiftung-meltl.de

Die Kraft der Mitte

Bei sich wohnen, damit das Herz weit wird

Wir tauchen in diesen Tagen in den gleichmäßigen Rhythmus von Hören, Schweigen und Sich-Erden in der Natur ein. Ermutigende weisheitliche Impulse, Körperwahrnehmung, Musik und kreatives Gestalten stärken uns für den Alltag.

Datum: 1. – 4. Mai
29. – 31. August

Leitung:
Andrea Faulhaber und
Sr. Eva Maria OSB

Anmeldung:
Andrea Faulhaber
andrea.faulhaber@web.de

Die Kraft der Worte

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Paul Watzlawick). Welche Kraft unsere Worte haben, merken wir meist erst an Reaktionen unseres

Datum: 31. Oktober –
2. November

Leitung und Anmeldung:
Andrea Faulhaber
siehe oben

Gegenübers und sind oft verwundert. An diesem Wochenende wollen wir uns intensiv mit unserer Sprache, unserer Wortwahl – eben mit unserer Kommunikation beschäftigen. Durch bewusste Wortwahl und Kommunikation können wir viel Einfluss auf einen positiven Austausch nehmen und anderen Menschen auf der Ebene des Herzens begegnen



Schreibend zur Klarheit vordringen

Das Intensivtagebuch von Ira Progoff

In dem vom amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Ira Progoff entwickelten Intensivtagebuch lernen wir, Vergangenes mit neuen Augen zu betrachten – mit Menschen, Ereignissen und Weisheitsgestalten Dialoge zu führen, Träume

und Bilder als Führer auf unserem Weg zu erkennen. Nach vier Tagen des Lernens steht uns die Methode des Intensivtagebuchs unser ganzes Leben lang zur Verfügung. Wir arbeiten in der Stille, das Geschriebene liest nur der Schreibende selbst. Unser Tagebuch kann uns ein treuer Begleiter auf unserem zukünftigen Lebensweg werden.

Datum: 5 – 9. Juni

Leitung:
Heidemarie Graul-Bellali

Anmeldung:
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
Tel: 08054-7644
Fax: 08054-1566
seminar.abtei@t-online.de

Achtsamkeitstage

Diese Tage gelten der Einübung innerer Sammlung und freundlicher Bewusstheit für den gegenwärtigen Moment.

Als Weg der Öffnung für den tragenden Lebensgrund – mit Inspirationen aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), aus dem Zen und der Kontemplation.

Datum: 30. Januar –
2. Februar
31. Juli – 3. August
7. – 10. August

Leitung und Anmeldung:
Michael Seitlinger
Theologe,
MBSR-Achtsamkeitslehrer,
Zen-Lehrer
(Zen-Linie „Leere Wolke“/
Willigis Jäger)
Tel: 089-332257
mail@michael-seitlinger.de
www.michael-seitlinger.de

Psychotherapie und Spiritualität

Spiritualität als Dimension menschlichen Seins und als Ressource zur Bewältigung von existenziellen Lebenskrisen kann eine Psychotherapie bereichern. Wenn Leiden und Schmerzen als ungerecht empfunden werden und nicht zu ändern sind, stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wir erfahren Spiritualität als Atem, Staunen, Intuition, innere Weisheit, Lebendigkeit im Kontext von Gebet, Meditation, Selbstreflexion. Anerkannte Fortbildung für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeuten, Ärzte, Psychiater, Heilberufe und Theologen. Fortbildungspunkte durch PTKBayern.

Datum: 20. – 22. Juni
3. – 5. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Dr. Corinna Brandl
Dipl.-Psychologin
Tel: 08051-902040
Mobil: 0174-989 1355
Brandl-corinna@t-online.de
www.corinnabrandl.de



Kontemplationstage Tageskurs

Kontemplation als Weg der Mystik im Westen bietet zunächst Abstand vom Alltag, Ruhe und Einkehr. Darüber hinaus stärkt sie grundlegende Kräfte wie Vertrauen, Liebe, Freude aber auch Dankbarkeit, Versöhnung und Gottesnähe. Doch letztlich geht es darum, das Leben in seiner Einheit und Tiefe zu erfahren.

Datum: 1. Februar
22. März
31. Mai
28. Juni
20. September

Leitung und Anmeldung:
Jan Sedivy
Theologe
Verein für Kontemplation e.V.
Tel.: 08071-51425
info@schweigemeditation.de
www.schweigemeditation.de

Kontemplationskurs

Kontemplation als Weg der Mystik im Westen bietet zunächst Abstand vom Alltag, Ruhe und Einkehr. Darüber hinaus stärkt sie grundlegende Kräfte wie Vertrauen, Liebe, Freude aber auch Dankbarkeit, Versöhnung und Gottesnähe. Doch letztlich geht es darum, das Leben in seiner Einheit und Tiefe zu erfahren.

Datum: 26. – 31. August

Leitung und Anmeldung:
Jan Sedivy
Theologe
Verein für Kontemplation e.V.
siehe oben

Meister Eckhart

Im Kurs wechseln Kurzvorlesungen, gegenständliche Meditationen, bibliodramatische Übungen und Kontemplation einander ab. Dabei geht es um Erfahrungen, die einen besseren Zugang zu den Texten von Meister Eckhart ermöglichen.

Datum: 12. – 16. März

Leitung und Anmeldung:
Prof. Dr.
Gerhard Marcel Martin
Jan Sedivy
Verein für Kontemplation e.V.
siehe oben

Kreatives Coaching:

Leben, lieben, lachen - trotz allem

Immer neue Herausforderungen, hohe Erwartungen und Anforderungen - sie schnüren uns zu, belasten Körper, Geist und Seele. Was nährt uns, füllt unser Wohlbehagen und bringt uns wieder zur Ruhe? Das Seminar hilft, die eigene Mitte zu finden, und das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen.

Datum: 9. – 13. Juni
13. – 17. August

Leitung und Anmeldung:
Sabine Jahn
Pädagogin, system. Coach
Hutbühlstr. 7
88662 Überlingen
Tel: 07553-9188415
Mobil: 0179-6993110
info@sabine-heyer-jahn-coaching.de
www.sabine-heyer-jahn-coaching.de



Qi Gong - Leben in Balance

Basisseminar

Leben in Balance: Sich selbst und sein Leben ins Gleichgewicht bringen, sich wieder anschließen an die Balance in Natur und Kosmos, die große Ordnung, die auch für unser menschliches Leben gilt. Mit einfachen, sehr effektiven Grundtechniken schaffen wir wesentliche Voraussetzungen zu Entschleunigung, Entspannung, Beweglichkeit, Durchlässigkeit und Geschmeidigkeit des Körpers. – Dies führt oft auch zu einer ersten Linderung von Schmerzen. Die Übung der Achtsamkeit von Moment zu Moment ist der Schlüssel für geliche Veränderung.

Datum: 7. – 9. März
13. – 15. Juni
15. – 17. August
31. Oktober –
2. November

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
Dipl.-Psychologe,
Psychotherapeut,
Qigonglehrer
Gersdorferstr. 6
04741 Roßwein
Tel: 034322-45056
Fax: 034322-40798
mail@qigong-schmidtkunz.de
www.qigong-chiemsee.net

Qi Gong - Leben in Balance

Zur Ruhe kommen - Spezial-Seminar

Zur Ruhe kommen: diese Yin-Qualität ist angesichts unserer Leistungsorientierung (Yang) von besonderer Bedeutung und unabdingbare Voraussetzung, um in Balance zu kommen. Mit einfachen, bewährten Übungen erleben, genießen und stärken wir unsere Fähigkeit zur Entschleunigung, Rückkehr in die eigene Mitte, zum Abschalten-Können, zu tiefer Entspannung, Ausgeglichtheit und Stille und ermöglichen dadurch Erholung, heilsamen Schlaf, Verbesserung unserer Gesundheit und den Aufbau neuer Kräfte.

Datum: 21. – 24. August

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe oben

Qi Gong - Leben in Balance

18 Figuren des Taiji Qigong - AufbauSeminar

Die eleganten, anmutigen Bewegungen dieser Übungsreihe sind den langen, fließenden Sequenzen des Taiji nachempfunden und unterstützen, eher Yin-betont, im sanften, rhythmischen Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen den permanenten Wandel von Yin und Yang und damit unsere Balance: Ruhe und Entspannung in der Bewegung, innere Stille in der Lebendigkeit des Körpers.

Datum: 8. – 11. Mai
Leitung und Anmeldung:
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27

Qi Gong - Leben in Balance

8 Brokate - AufbauSeminar

Diese berühmte 8-teilige Übungsreihe gehört zu den sehr alten Übungen. Im ausgewogenen Wechsel von sanften (Yin) und kraftvollen (Yang) Bewegungen führt sie zu intensiver Durcharbeit, Öffnung und Harmonisierung des gesamten Körpers, zur Geschmeidigkeit und Kräftigung von Muskulatur, Sehnen und Bändern, Verbesserung von Erdung und Standhaftigkeit.

Datum: 19. – 22. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27



Qi Gong - Leben in Balance

Stille Meditation - Ein Wochenende in Schweigen

Dieses Schweige-Seminar ermöglicht ein tiefes Eintauchen in den Yin-Pol. Wir widmen uns dem Stillwerden des Geistes und der intensiven Übung der Achtsamkeit. Damit eröffnen wir uns den Weg zu großer Ruhe, innerer Stille und Gelassenheit, zu tiefer Erholung, Anhebung des Energieniveaus, zu unserer tieferen Wahrheit und innerem Frieden. Die Ruhe und Entspantheit des Körpers unterstützen wir durch begleitende Geh-, Dehn- und Atemübungen.

Datum: 13. – 16. März
 6. – 9. November
Leitung und Anmeldung:
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27

Yoga und Jin Shin Jyutsu

Erkenne mich selbst

Jin Shin Jyutsu ist eine Physio-Philosophie aus Japan und heißt übersetzt „die Kunst des Schöpfers durch mich mitfühlenden Menschen“. Mit der sanften Bewegung unserer Hände lösen wir Energieblockaden am eigenen Körper. Die Energieschlösser wirken auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene. In den Hatha- und Yin Yoga Einheiten sorgen wir ergänzend für die Geschmeidigkeit in Sehnen, Muskeln und Gelenken. Beides regeneriert und hilft uns zu erkennen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.

Datum: 16. – 18. Mai
 17. – 19. Oktober
Leitung und Anmeldung:
 Stefanie Möslein
 Yoga-Lehrerin, zertifizierte Jin Shin Jyutsu Kursleiterin und Praktikantin (JSJAP)
 Schalchdorferstr. 1
 83620 Vagen
 Tel: 08062-78757
 stefanie.moeslein@t-online.de
<https://stefanie-moeslein.de>

Feldenkrais-Seminar

Bewegung lernen.
Wahrnehmen mit
Hand und Fuß.
Das Leichte entdecken.

Anmeldeschluss
ist fünf Wochen vor
Seminarbeginn!

Datum: 14. – 16. Februar
25. – 27. Juli
17. – 19. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Sabine Schiel
Hedwigstr. 2
80636 München
Tel: 089-1295497
feldenkrais@
sabine-schiel.de

Feldenkrais & Auszeit

Somatische Balance – das innere Gleichgewicht im Kloster auf der Fraueninsel finden. Mit Leichtigkeit bewegen, Stress regulieren – „Bewusstheit durch Bewegung“ entdecken. Unterricht am Vor- oder Nachmittag – viel freie Zeit für die wunderbare Umgebung!

Datum: 24. – 27. April
5. – 7. September

Leitung und Anmeldung:
Anna Karin Engels
Dipl. Sportwiss.,
Feldenkraispädagogin
ARTEM Int. Feldenkrais
Training Chiemsee
Tel: 0171-4023358
www.feldenkrais-ake.de
annakarin.engels@
gmail.com

Qigong: Vertiefungsseminar – Das Herzstück des Qigong

Der Begriff Herz „xin“ ist in der Lebenspflege des Qigong von besonderer Bedeutung. Xin bezieht sich zum einen auf das organische Herz und den Funktionskreis Herz, zum anderen ist xin der Ort, in dem das geistige und emotionale Leben eines Menschen beheimatet ist. Die Kultivierung des Herzens mittel Qigong ist Inhalt dieses Wochenendes.

Datum: 21. – 23. Februar

Leitung und Anmeldung:
Marianne Wegener
Lehrerin für TaiChi und
Qigong
www.wu-chi.net
mw@wu-chi.net

TaiChi und Gindler-Arbeit

Gindler-Arbeit ist eine Methode, mit der wir tief-sitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster in der Muskulatur des Körpers lösen können. Zusammen mit einem frei fließenden Atem entdecken wir eine entspannte natürliche Aufrichtung und Bewegung. Die Energiearbeit des TaiChi lässt uns Gesetzmäßigkeiten des Lebens erkunden und verbindet uns mit unseren Ressourcen. Geeignet für Menschen, die Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen – oder einfach für sich etwas Gutes tun wollen.

Datum: 10. – 13. April

Leitung und Anmeldung:
Marianne Wegener
siehe Seite 30

Yoga – ein Wochenende für Dich

Bewusste Yogaübungen, Atemachtsamkeit und Meditation bringen Abstand vom Alltag, innere Ruhe und Stabilität. In der Stille offenbaren sich uns neue und wichtige Inhalte des Lebens. Auf der Fraueninsel umgeben von Wasser und Bergen, mit liebevoller Achtsamkeit den Wandel des Lebens annehmen, Überflüssiges loslassen, bei sich ankommen. Zertifiziertes Präventionsseminar – gefördert von den Krankenkassen.

Datum: 16. – 18. Mai
7. – 9. November

Leitung und Anmeldung:
Monika Lay
Yogalehrerin BDY/EYU
Tel: 08631-98037
Altdorferstr. 8
84513 Töging am Inn
MonikaLay@web.de
www.yogaschule-toeinging.de





Yoga & Selbstfürsorge

Hast Du manchmal das Gefühl, die Verbindung zu Dir im Alltag zu verlieren?

Dann erlebe ein Wochenende voller Selbstfürsorge, neuer Perspektiven und echter Verbindung - mit zugänglichen Techniken aus dem Yoga und der Psychologie und jeder Menge Freude.

Dieses Retreat ist daraus ausgerichtet, Dir praktische Instrumente für den Alltag mitzugeben, um mit den täglichen Anforderungen in einem für Dich guten Maß umzugehen.

Datum: 9. – 11. Mai
21. – 23. November

Leitung und Anmeldung:
Sabine Nahler
Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
Tel: 0176-650 68019
www.yoga-landshut.de
info@yoga-landshut.de

Yoga Retreat auf der Fraueninsel

Finde zur Ruhe, zu dir und zu deiner inneren Mitte. Auf der Fraueninsel, einem wunderschönen Kraftort, im Kloster untergebracht, kannst du ein Wochenende Zeit für dich nehmen.

Die Kombination aus Yoga, Meditation und leckerer ayurvedischer Küche lässt das Wochenende zu einem unvergesslichen Erlebnis werden, aus dem du lange Kraft schöpfen kannst.

Datum: 10. – 12. Januar
Leitung und Anmeldung:
Katharina Pernreiter
Tel: 0176-612 50 672
Yoga.katharina@gmail.com

Meditativer Tanz, Wintermärchen und Feldenkrais

Zur Ruhe kommen mit „Bewusstheit durch Bewegung“. Die besondere Kombination aus meditativem Tanz und Feldenkrais hilft bei der Einübung in das achtsame Da-Sein im Augenblick. Wärmende Wintermärchen stärken Leib und Seele.

Datum: 21. – 23. November
Leitung und Anmeldung:
Ursula Stöckl
Leiterin für Meditativen Tanz, Märchenerzählerin
Tel: 08621-6467 815
ursulastoeckl@gmx.de
Andrea Reindl
Feldenkrais-Lehrerin
Tel.: 0861-8684 9202
info@buchstaeblichbewegen.de
www.buchstaeblichbewegen.de



Kreative Auszeit zum Jahresanfang

Yoga & Achtsamkeit & Kreativität = YAK

Mit sanftem Yoga, praktischen Achtsamkeitsmethoden nach Thich Nhat Hanh und der individuell gestalteten Jahreskarte begrüßen wir das Neue Jahr 2025! Sie bekommen Techniken für den Alltag an die Hand, um entspannt „neu“ zu starten. Kreativ-Material wird gestellt.

Datum: 24. – 26. Januar

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
 Ärztl. gepr. Yogalehrerin, zert. PMR, palliative regenerative Stressmanagement
 Tel: 0151-22721562
 jenni.silke@gmail.com
 www.yoga-quelle.de

Kreative Auszeit im Sommer

Yoga & Achtsamkeit & Kreativität

Mit diesen 3 Säulen (YAK) erleben wir, leichte und sommerliche Selbstfürsorge: sanftes Yoga in der Sonne, Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh und die Entdeckung von Farben und Formen. Mit kleinen Alltagstipps im Gepäck und einem „visuellen Anker“ für Zuhause fahren wir entspannt nach Hause. Kreativ-Material wird gestellt.

Datum: 27. – 29. Juni

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
 siehe oben



Ayurveda und Yoga Retreat

In diesen Tagen wirst du dich körperlich neu entdecken, in deine Kraft und in eine tiefe Entspannung kommen, in die Verbindung zur Natur und zu dir selbst finden, tolle Menschen kennenlernen und jede Menge Spaß haben. Wir bieten dir 2x täglich Yoga, Achtsamkeitstraining, Workshops.

Datum: 28. April – 1. Mai
 27. – 31. August
 8. – 12. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Eva Weinmann
 www.yogaundtherapie.info

Catering:
Thomas Abmair
 www.ayurvedaundyoga.com

Traumasesibles Yoga

Fortbildung für Yoga-Lehrer*innen, die ihren Yogaunterricht traumasensibler gestalten wollen oder auch generell traumasensiblen Yogaunterricht anbieten möchten. Nach Absprache auch für Menschen mit anderem Hintergrund möglich.

Datum: 10. – 17. August

Leitung und Anmeldung:
Eva Weinmann,
Helga Baumgartner
 www.yogaundtherapie.info
 www.yinplusyoga.de

Catering:
Thomas Abmair
 www.ayurvedaundyoga.com

Der Atem im Yoga - Spiegel deiner Empfindung

Der Atem spielt eine Mittlerrolle in uns, im Körper-Geist-System und im Yoga. Über den Atem lernen wir uns kennen und können regulierend einwirken. Atemübungen, Yoga, Meditationen und Chanten dienen der Bewusstwerdung dieser und aller Wahrnehmungsebenen.

Datum: 16. – 18. Mai

Leitung und Anmeldung:
Regine Podszuweit
 Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin (BDY/EU)
 www.yoga-karuna.de
 www.praxis-karuna.net
 mail@praxis-karuna.net
 Tel: 08137-915

Ayurvedisch kochen

Mit dem bekannten Ayurveda-Koch Nicky Sitaram Sabnis. Kaum etwas hat einen so direkten Einfluss auf die Gesundheit wie unsere Ernährungsweise. Ayurveda – die Lehre vom gesunden Leben – hilft uns zu erkennen, ob die Ernährung unseren Gesundheitszustand fördert oder schwächt. Unser angeborenes Naturell, unsere Konstitution, wie Ayurveda sagt, wird durch die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha geformt. Jeder Mensch hat eine individuelle Verteilung der Doshas und braucht gemäß der Ayurveda-Ernährungslehre auch eine für seine Konstitution passende Ernährungsweise. Das Grundlagenseminar vermittelt sowohl die theoretischen Hintergründe als auch die Praxis der Ayurveda-Küche, einschließlich der so wichtigen Gewürzheilkunde.

Datum:

21. – 23. Februar
25. – 27. April
30. Mai – 1. Juni
1. – 3. August
12. – 14. September
24. – 26. Oktober
14. – 16. November

Leitung:

Nicky Sitaram Sabnis
www.laxmifoods.de

Anmeldung:

Seminarverwaltung der
Abtei Frauenwörth
Tel: 08054-7644
Fax: 08054-1566
seminar.abtei@t-online.de

Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden

Wir üben achtsam und bewusst Körpermitte und speziell den Beckenboden. Diese Basisreihe beinhaltet 50 Übungen. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Denn die Tiefenmuskulatur hält alles zusammen. Sie erhalten Anregungen für einen positiven Umgang mit (vermeintlichen)

Schwachstellen. Viele Frauen schätzen die Übungen auch deshalb, weil sie den Rücken stärken und die Gelenke geschmeidig machen. Zum Abschluss gibt es ein ausführliches Skript und eine Übungs-CD für zu Hause.

Datum: 29. – 31. August

Leitung und Anmeldung:

Karin Lochner
Yoga- und Qigong-
lehrerin
Tel: 089-1783020
info@karinlochner.de
www.gut-zu-sich-selbst-
sein.de
www.karinlochner.de



Jin Shin Jyutsu – Strömen – Retreat

Du möchtest mal wieder richtig auftanken und bei Dir selbst ankommen – weit weg von Lebensstil, Stress und emotionalen Themen? Einfach nur „SEIN“. Nach diesem Retreat – man könnte auch „Jungbrunnen“ sagen – fühlst Du Dich runderneuert und betankt mit neuer Lebensenergie. Tiefe Entspannung und Erholung, dazu ein Gefühl von Glückhsein, Zufriedenheit und Gelassenheit stellen sich ein, wenn Du Dich unter diesem kraftvollen Ort mitten im Chiemgau strömst. Sanfte Yoga-Sequenzen runden das Wohlfühl-Programm ab. Ich leite so an, dass jede Person – unabhängig von Vorerfahrung und Alter – mitmachen kann.

Datum: 18. – 22. Juni
5. – 7. Dezember

Leitung und Anmeldung:

Andrea Eckert
Jin Shin Jyutsu
FH- und Yoga-Lehrerin
Meta-Cluster-Coach
Traunstein & München
Tel: 0861-9098112
JSJmitAndrea@t-online.de
www.jinshinjyutsu-eckert.de



Shaolin Qi Gong und Shaolin Tai Chi

Es sind die Kostbarkeiten des Shaolin Tempels, für jeden erlernbar. Sei neugierig.

Datum: 4. – 7. Dezember
Leitung und Anmeldung:
 Christian Gabriel
 zertifiziert u.a. durch
 Shaolin Tempel in China
 Dipl.-Berufspädagoge (Univ.)
 Tai-Chi – Qigong –
 Jin Shin Jyutsu
 Postfach 440235
 80751 München
 gqigong@kabelmail.de

Massagen

Ayurveda Ganzkörperölmassage Abhyanga (Vata, Pitta, Kapha)
 Vitalmassage (Rücken, Nacken, Schulter)
 Vital-Ganzkörpermassagen
 Ganzheitliche Fußmassage und vieles mehr
 Massageanwendungen ganzjährig im Seminarraum 4

Sie haben die Möglichkeit, sich im Kloster eine Massageanwendung zu gönnen.

Nähere Informationen/
 Terminvereinbarungen
 finden Sie auf der
 Homepage.

Leitung und Anmeldung:
 Gabriele Theimer-Nagele
 Kapellenstr. 57
 83083 Riedering
 Tel: 0162-4173301
 www.massagen-fraueninsel.de

Ein Massage-Gutschein ist die ideale Geschenkidee!
 Die Gutscheine können auch auf dem Postweg zugesandt werden.

Veeh-Harfe - Irischer Wind (Tagesworkshop)

Wir spielen an diesem Tag Stücke aus der Mappe „Irischer Wind“ – für geübte Anfänger. Die Mappe kann beim Kurs ausgeliehen werden. Wir lockern den Tag auf mit einfachen Tänzen zu den irischen Stücken. Wer sich die Mappe vorher selbst besorgen will, kann dies bei der Firma Hermann Veeh tun.

Datum: 10. April
Leitung und Anmeldung:
 Barbara Schock
 Autorisierte Veeh-Harfen-Partnerin
 Tel: 0170-351 3710
 barbaraschock@web.de

Veeh-Harfe - Musikalischer Naturgarten (Tagesworkshop)

Veeh-Harfen Kurs für geübte Anfänger und leicht Fortgeschrittene auf der Veeh-Harfe.

Datum: 16. September
Leitung und Anmeldung:
 Barbara Schock
 siehe oben



Von der Stimme in den Text

Einführung in die Stimmarbeit nach

Kristin Linklater

Der Kurs richtet sich an Personen, die Lust haben, Texten aus der Literatur stimmlich und sprecherisch auf den Grund zu gehen und sie zu gestalten. Gedichte und Geschichten stecken voller Gedanken-, Ideen- und Empfindungsnuancen, die erst gesprochen voll zur Geltung kommen, sofern eine

Stimme zur Verfügung steht, die fähig ist, all diese Nuancen zum Klingen zu bringen. Auf der Grundlage der Stimmarbeit nach Kristin Linklater arbeiten wir an der Atmung, an Umfang, Kraft und Farbigkeit der Stimme und probieren das Erlernete an ausgewählten Textpassagen aus.

Datum: 2. – 6. Januar

Leitung und Anmeldung:
Barbara Schmalz-Rauchbauer
und Irmela Beyer
Paracelsusstr. 18/16
A-5020 Salzburg
Tel: 0043-662-883238
barbara.schmalzrauchbauer@gmail.com
www.stimmeundsprechen.net

Befreien der natürlichen Stimme

Einführung in die Stimmarbeit nach

Kristin Linklater

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre stimmlichen und sprecherischen Fähigkeiten verbessern wollen, auch an Profis, die etwas Neues entdecken möchten. In diesem ganzheitlichen

Stimm- und Sprechtraining geht es um den Zugang zur eigenen Stimme, einer Stimme, die innerhalb ihres angeborenen weiten Tonumfangs die Vielfalt an Gefühlen und die Feinheiten und Nuancen der Gedanken unmittelbar ausdrücken kann. Übungen zur Entspannung, zu Resonanz und Klang ermöglichen mehr Präsenz der Stimme im Körper und im Raum und vor allem Authentizität und Direktheit in der Kommunikation.

Datum: 2. – 6. August

Leitung und Anmeldung:
Barbara Schmalz-Rauchbauer
und Irmela Beyer
siehe oben

Befreien der natürlichen Stimme

Durch die ganzheitliche Stimmarbeit von K. Linklater kommen wir wieder in Berührung mit unserem ursprünglichen Stimmpotential. Wir lernen freier zu atmen und klangvoller als auch verständlicher zu sprechen.

Datum: 2. – 6. Januar

Leitung und Anmeldung:
Sylvie Polz
Tel: 0171-2164665
www.stimmarbeit-muenchen.de
Lehrinstitut für Stimme & Sprache
Tel: 089-517 17724

Stimmtraining für Fortgeschrittene

Dieses Training richtet sich an Menschen, die schon Erfahrungen im Bereich Stimmgebung gemacht haben. Im Mittelpunkt des Workshops steht die Beziehung zwischen Kopf, Nacken, Kiefer und Zunge. Die Resonanzräume oberhalb des Mundes werden geweckt und für die Sprechstimme als auch für den Gesang freier zugänglich.

Datum: 5. – 9. Juni

Leitung und Anmeldung:
Sylvie Polz
siehe oben

Befreien der natürlichen Stimme

Durch die ganzheitliche Stimmarbeit von K. Linklater kommen wir wieder in Berührung mit unserem ursprünglichen Stimmpotential. Wir lernen freier zu atmen und klangvoller als auch verständlicher zu sprechen.

Datum: 27. Juli – 1. August

Leitung und Anmeldung:
Sylvie Polz
siehe oben

Einführung in die Gregorianik

Die Schule für Gregorianik „Cantantibus Organus“ der Abtei Santa Cecilia in Rom bietet eine Einführung in die Tradition des „Gregorianischen Chorals“ an. Der Kurs vermittelt Theorie und Praxis des Choralsingens.

Die Themen sind unter anderem:

Geschichte des Chorals und die Bedeutung für die heutige Musik, Elemente des monastischen Gebets, Notation, Psalmenkunde.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden täglich eine hl. Messe und die abendliche Vesper im gregorianischen Choral gesungen.

Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2025!

Datum: 2. – 8. Juli

Leitung: Cantantibus Organus

Anmeldung:
Sr. M. Scholastica OSB
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
Tel. 08054/7644
seminar.abtei@t-online.de

Tänze aus Griechenland

... und einige andere dazu

Freude an der Musik Griechenlands und am gemeinsamen Tanz stehen im Vordergrund dieser Kurse. Die Bewegungen zu den unterschiedlichen Rhythmen und Melodien vermitteln uns Kraft, Freude und Beweglichkeit und wir werden die Tiefe der Tänze erspüren.

Datum: 28. Februar – 3. März
10. – 15. August
2. – 6. November

Tageskurse:
5. April
24. Mai
12. Juli
13. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Trudi Goebel
Herrenchiemseestr. 3
83064 Raubling
Tel: 08035-4009
trudi.goebel@web.de

Tanz und Qigong

Tanz ist in allen Kulturen tief verwurzelt. Wie sehr sich dieser mit den sanften Bewegungen des Qigong verbindet, wollen wir zusammen erfahren. Bei der Ausübung des Herz-Qigongs werden alle Glieder und inneren

Organe angesprochen. Die sanften und langsamen Bewegungen sind intensiv, stärken Haltung und Beweglichkeit. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Bei schönem Wetter können wir auch am See üben.

Datum: 17. – 22. August

Leitung: Trudi Goebel
und Petra Köbinger

Anmeldung:
Trudi Goebel
siehe Seite 42

Musiktage am Chiemsee

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene BlockflötenspielerInnen, die Lust auf eine intensive Kammermusikwoche haben. Beherrschung des Blockflötensquartetts, Erfahrungen in solistisch besetzter Literatur und gutes Vom-Blatt-Spiel sind erwünscht.

Auch SpielerInnen anderer Instrumente wie Violine, Oboe, Cembalo usw. sind herzlich willkommen. Erarbeitet werden Stücke für Blockflötenensembles und gemischte Besetzungen von der Renaissance bis zur Gegenwart.

Datum: 2. – 9. März

Dozentinnen:
Bart Spanhove,
Susanne Godel,
Claudia Judex

Datum: 3. – 10. August

Dozentinnen:
Antje Susanne Kopp,
Susanne Godel,
Claudia Judex

Anmeldung und Rückfragen:
Claudia Judex
Blockflöten.Fraueninsel@
gmail.com



Blockflötentage am Chiemsee:

Wir wollen im gemeinsamen Musizieren das Spielen der Blockflöte wieder für uns entdecken! Das Notenlesen, einfache Grundkenntnisse auf der Blockflöte sind Voraussetzung, egal wie lange sie nicht mehr gebraucht wurden. Die Tage sind unabhängig voneinander zu buchen.

Datum: 11. Januar
15. Februar
15. März
05. April
02. August
25. Oktober
22. November

Jeweils 9.15 – 14.00 Uhr

Leitung, Anmeldung und Rückfragen:
Claudia Judex
Blockflöten.Fraueninsel@gmail.com

Bäume zeichnen

Eine künstlerisch-meditative Annäherung an die wunderbaren alten Bäume auf der Insel. Wir nehmen uns ausreichend Zeit für Beobachtung, die unser Sehen bereichert. Wir zeichnen – vom Einfachen zum Schwierigen – Blatt, Zweig, Stamm, Krone, ganzer Baum, Ensemble. Jeder bestimmt selbst sein Tempo. Wir verwenden bewusst wenige Materialien, nur zwei Bleistifte und Papier. Zeichnerische Fertigkeiten werden je nach dem individuellen Stand der Teilnehmer vermittelt. Abends gibt es noch einen Bildervortrag über Bäume in der Kunst. Nach dem Kurs werden wir Bäume anders sehen, reicher. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wichtiger als Vorkenntnisse ist Neugier. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

Datum: 7. – 10. August

Leitung und Anmeldung:
Juliane Stiegele
Tel: 0162-5194507
juli@nestiegele.de
www.julianestiegele.de

Kalligrafie im Kloster

Kalligrafie ist Begeisterung für schöne Buchstaben, Feder, Tinte, Papier. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den zahlreichen Möglichkeiten der Englischen Schreibschrift. Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet, die bereits die Technik der Spitzfeder und das Alphabet Anglaise beherrschen.

Datum: 9. – 11. Mai

Tageskurse:
29. März
30. März
4. Oktober
5. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Yvonne Meininger
yvonne@moderncalligraphy.de
www.moderncalligraphy.de

4 Elemente - unsere Energiequellen

Ein kreatives Inselwochenende

Im Feuer entfachen wir neue Energie, bringen die Lebensflamme zum Leuchten und können uns mit frischer Leidenschaft unseren Herzensthemen widmen. Die Erde gibt uns Halt und Stabilität. Sie steht für Wachstum und die Früchte unseres Tuns. Das Wasser klärt, reinigt und zeigt uns neue Quellen auf. Die Luft hilft uns bei Auflösen und gibt uns Leichtigkeit. Mit vielen kreativen Übungen nähern wir uns malend und zeichnend auf sinnliche Weise den Elementen und lassen uns künstlerisch von ihnen inspirieren.

Datum: 9. – 11. Mai

Leitung und Anmeldung:
Veronika Seebass
Ursula Herrlein
www.verus-lebenskunst.de
www.veronika-seeass.de
Ursula Herrlein
Systemischer Coach
Tel: 0175-9977236
kontakt@ursula-herrlein.de





Auf zu neuen Ufern

Ein kreatives Inselwochenende

Im Alltag ist uns oft nicht bewusst, wie wir mit unseren Gedanken und Worten unsere Realität selbst erschaffen und fühlen uns als Opfer der äußeren Umstände.

An diesem Wochenende wollen wir mit Farbe und Pinsel in einen kreativen Prozess einsteigen. Systemische Ansätze, Imagination und „Wortmagie“ helfen uns, die Verbindung von Kopf und Herz herzustellen. Wir entwickeln unsere eigenen Symbole und erfahren dadurch viel über unsere individuellen Fähigkeiten und Kraftquellen. Als Ergebnis nehmen wir selbst gestaltete, stärkende Symbol-Mandalas und unsere eigenen „magischen Worte“ mit. Vertrauensvoll, handlungsfähig und gestärkt setzen wir unsere Herzenswünsche in 2025 um.

Datum: 5. – 7. Dezember

Leitung und Anmeldung:

Veronika Seebass
Ursula Herrlein
siehe Seite 45

English Conversation B1

Is your English rusty? Would you like to feel comfortable speaking English again? In this course you will receive vocabulary help, a bit of interesting grammar and lots of chances to have a conversation. Leisure time for swimming, relaxing, eating a “Fischsemmel“ will help you tank up on the lovely Fraueninsel.

Datum: 18. – 22. August

Leitung und Anmeldung:

Sharon Slager
Tel: 0176-63046767
Sharon.Slager@t-online.de

Schreib Dich frei! Die Seele beflügeln

Heilsame Auszeit in der Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel

Intuitives Schreiben & Visualisieren

Glückstraining für ein erfülltes Leben

Wer sich selbst liebt, den liebt das Leben. Möchtest Du entdecken, wer, außer einem funktionierenden Wesen, Du bist? Folge Deiner Intuition, sei dankbar, sei jetzt glücklich, warte nicht und entdecke, was Dein Herz zum Singen bringt, Dir Wurzeln und Flügel verleiht. Methoden sind das intuitive Schreiben und offene Fantasiereisen.

Datum: 11. – 13. April

Meditatives Schreiben & Kontemplation

Das eigene Charisma zur Blüte bringen

Möchtest Du aus Deinem eigenen Inneren leuchten, das Feuer in Dir (wieder) entfachen? Sich lösen vom Alltag, Spuren finden und Lebenspläne entwickeln. Muse statt Müssen! Wer sich selbst als Kostbarkeit behandelt, wird handlungsfähig, blüht auf. Methoden sind das meditative Schreiben und Kontemplation nach Ayya Khema.

Datum: 8. – 10. August

Heilsames Schreiben & Feng Shui

Bei sich selbst zuhause sein, Selbstliebe stärken

Mit kreativen Methoden Wohlfühlorte in und um uns herum schaffen. Wir lösen uns von Unheilsamem, gestalten und verorten uns neu, werden uns treu. Bitte den Grundriss von Wohnung, Haus oder Garten mitbringen. Methoden sind das heilsame Schreiben und Grundlagen des Feng Shui.

Datum: 24. – 26. Oktober

Vom Herzen schreiben & Rollenspiel

Regisseur*in des eigenen Lebens sein, Herzensprojekte starten. Wir haben schon viel gelebt, erlebt: Prüfungen bestanden, Täler durchpflügt, Erfolge eingefahren. Und jetzt? Wir dürfen uns einmal unseren Werten widmen und innere Schätze bergen, frische Samen säen, Früchte ernten, das Leben selbst feiern. Methoden sind das kreative Schreiben und Rollenspiele, die weiterbringen.

Datum: 14. – 16. November

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher, Journalistin, Coach
83209 Prien am Chiemsee, Tel: 0170-2012622
Schreib-dich-frei@t-online.de

Biografisches Schreiben

Erleben Sie die Freude des biografischen Schreibens. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Lebensgeschichte einfühlsam und authentisch zu erzählen.

Gestalten Sie Ihre Erinnerungen zu einer bleibenden Erzählung. Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie Ihre persönliche Geschichte in unserer Biografiegruppe zu Papier.

Datum: 16. – 19. Januar

Leitung und Anmeldung:

Dr. Andreas Mäckler

Tel: 08191-3319725

info@meine-biographie.com



Übernachtung **ohne Verpflegung**

Gültig ab 1. Januar 2025

Kategorie A	Einzelzimmer	65,00 € p.P./Nacht
	(Du/WC, Seeseite) Zweibettzimmer	55,00 € p.P./Nacht

Kategorie B	Einzelzimmer	55,00 € p.P./Nacht
	(Du/WC, Hofseite) Zweibettzimmer	45,00 € p.P./Nacht

Kategorie C	Einzelzimmer	40,00 € p.P./Nacht
	(Etagen-Du/-WC) Zweibettzimmer	35,00 € p.P./Nacht

Verpflegung beim Klosterwirt

Der Klosterwirt bietet für alle Gruppen Seminarverpflegung (Buffetform) inkl. Fruchtschorle und Granderwasser zu den Mahlzeiten an.

Frühstück 16,00 €, Halbpension (Frühstück/Mittagessen oder Frühstück/Abendessen) 40,00 €, Vollpension 64,00 €.

Ein zusätzliches Mittag- oder Abendessen (Buffetform) inkl. Fruchtschorle und Granderwasser 24,00 €.

Selbstverständlich können Sie individuelle Menüvorschläge gegen Aufpreis direkt anfordern: Telefon 08054-7765, klosterwirt@klosterwirt-chiemsee.de

Ayurvedische Verpflegung im Kloster

Interessierten Gästen (mindestens 12 Teilnehmer) bietet der gelernte Ayurveda-Koch Nicky Sabnis eine Ayurvedische Vollpension an.

Sie besteht aus individuell zusammengestellten und gut verträglichen Speisen, die auf alle physischen und mentalen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt sind.

Ayurvedische Vollpension:

Klassisches Frühstück mit Kaffee, Tee und warmen Getreidegerichten.

Reichhaltiges, vorwiegend vegetarisches Mittag- und Abendbuffet, inkl. Tee und Granderwasser.

Preis pro Tag und Person 60,00 €.



Seminarräume

(einschl. Tagungstechnik, ohne Beamer)

bis 50 qm	90,00 € pro Tag
bis 90 qm	120,00 € pro Tag
Aula (24m x 12m)	200,00 € pro Tag
Beamer auf Anfrage	50,00 €
Kaffee und Gebäck	4,00 € p.P./Pause

Was sonst noch wichtig ist

Der Seminarbereich versteht sich als integraler Bestandteil der Abtei Frauenwörth, wo noch heute nach jahrhundertalter benediktinischer Tradition gelebt wird. Es wird erwartet, dass die Gäste sich der klösterlichen Umgebung anpassen und rücksichtsvoll verhalten. Die Hausordnung gibt vor, dass nach 21.30 Uhr niemand durch Lärm belästigt werden darf.

Der gesamte Seminarbereich einschließlich Klosterhof ist rauchfreie Zone!

Anreise

Mit dem Flugzeug

Flughafen München (F.J. Strauß): ca. 100km; S-Bahn-Linie 8 bis München-Ostbahnhof; Zug bis Prien am Chiemsee; vom Bahnhof bis zum Hafen Prien-Stock ca. 20 Minuten Fußweg, alternativ Bus, Taxi oder Chiemseebahn; Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt 25 – 35 Minuten).

oder

Flughafen Salzburg (W.A. Mozart): ca. 70km; Bus oder Taxi bis Salzburg-Hbf.; Zug bis Prien am Chiemsee; vom Bahnhof bis zum Hafen Prien-Stock ca. 20 Minuten Fußweg, alternativ Bus, Taxi oder Chiemseebahn; Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt 25 – 35 Minuten).

Mit der Bahn

Strecke München – Salzburg, die Züge fahren stündlich; Bahnstation Prien am Chiemsee; vom Bahnhof bis zum Hafen Prien-Stock ca. 20 Minuten Fußweg, alternativ Bus, Taxi oder Chiemseebahn; Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt 25 – 35 Minuten).

Mit dem Auto

Autobahn A8 München – Salzburg: ca. 100km; Ausfahrt Bernau, über Prien Richtung Rimsting/Breitbrunn nach Gstadt; Parkmöglichkeiten ausreichend vorhanden; Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt 10 Minuten). In Gstadt stehen Ihnen gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.



Genießen Sie angenehme Stunden beim Klosterwirt



Auch innere Einkehr braucht Stärkung

Bayerische Schmankerl, frische Renken direkt aus dem See, die aufmunternde Tasse Kaffee oder den gesunden Kräutertee – der Klosterwirt hat, was der Seminarteilnehmer braucht.

Privat feiern im Chiemseer Ambiente

Gerne richten wir Ihre private oder offizielle Feier aus. Ob Geburtstag oder Firmenfeier: Wir helfen bei der Planung, sorgen für den perfekten Ablauf und verwöhnen Sie und Ihre Gäste. Fragen Sie uns, wir sind immer für Sie da.



Klosterwirt Chiemsee GmbH, Michael Leiner
83256 Frauenchiemsee 50

Tel: 08054/7765, Fax: 08054/909565
klosterwirt@klosterwirt-chiemsee.de
www.klosterwirt-chiemsee.de

Gutes für Leib und Seele aus dem Klosterladen



Schöne Erinnerungen an Ihren Besuch auf der Klosterinsel

Seit fast 100 Jahren ist unser Klosterladen für sein ausgesuchtes Sortiment bekannt. Die Buch- und Kunsthandlung lädt Sie zum Entdecken und Stöbern ein. Lassen Sie sich von ausgewählt schönen Dingen und unseren schmackhaften Chiemgau-Spezialitäten überraschen.

Unser Marzipan wird täglich frisch zubereitet und liebevoll von Hand geformt. Unser Lebkuchen wird das ganze Jahr über gebacken und begeistert auch in den Sommermonaten mit seinem gehaltvollen und angenehm würzigen Geschmack. Ein besonders beliebtes Mitbringsel von der Fraueninsel sind unsere Chiemseer Klosterliköre. Die Rezepturen dieser feinen Destillate gehören schon seit dem 14. Jahrhundert zur Tradition unserer Abtei.

Vieles finden Sie auch in unserem Online-Shop

Marzipan, Lebkuchen, Weihrauch-Mischungen und viele interessante Publikationen über uns und das Leben und Wirken der Seligen Irmengard können Sie auch von daheim in unserem Online-Shop bestellen.

Unsere traditionellen Chiemseer Klosterliköre bestellen Sie bitte direkt im Online-Shop www.chiemseer.com der Edelobstbrennerei Franz Stettner aus Kolbermoor.

Öffnungszeiten:

April bis September

Montag bis Samstag: 10.00 bis 17.45 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Oktober bis März

Montag bis Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Karfreitag, Ostersonntag, Allerheiligen, Heiligabend und am ersten Weihnachtstag ist der Klosterladen geschlossen.

Klosterladen der Abtei Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054/907-159

Fax: 08054/907158

klosterladen@frauenwoerth.de

www.frauenwoerth.de