



Benediktinerinnen-Abtei
Frauenwörth im Chiemsee

Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644

Fax: 08054-1566

seminar.abtei@t-online.de

www.frauenwoerth.de

BENEDIKTINERINNEN-ABTEI
FRAUENWÖRTH IM CHIEMSEE



SEMINARE 2026



M. Johanna Mayer OSB
Äbtissin der Abtei Frauenwörth

Liebe Gäste!

Die ursprüngliche, schöne Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes beherbergt ein kulturelles Kleinod mit über tausend-jähriger 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 Be-sinnlichkeit 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.

Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.01. – 06.01.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	40
22.01. – 25.01.	Biographisches Schreiben	Herr Maeckler	48
23.01. – 25.01.	Kreative Auszeit zum Jahresanfang	Frau Jenni	35
24.01. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
24.01. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
29.01. – 01.02.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
30.01. – 01.02.	Jin Shin Jyutsu – Strömen – u.a..	Frau Eckert	37



Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
13.02. – 15.02.	Qi Gong Basisseminar	Herr Schmidtkunz	27
13.02. – 15.02.	Taiji-Qigong Vertiefungsseminar	Frau Wegener	32
13.02. – 16.02.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
16.02. – 22.02.	Musiktage am Chiemsee	Frau Judex	43
28.02. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
28.02. Tageskurs	Ein stiller Inseltag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14

März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.03. – 08.03.	Qi Gong – Basisseminar 2	Herr Schmidtkunz	27
12.03. – 15.03.	Qi Gong - Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	29
13.03. – 15.03.	Gitarre Intensiv	Herr Kreusch	44
14.03. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25
20.03. – 22.03.	Auftanken an lebensspendenden Quellen	Sr. Eva-Maria OSB	15
21.03. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
26.03. – 29.03.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
27.03. – 29.03.	Yoga für Vertrauen und Inspiration	Frau Zinsler-Stapel	30
28.03. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
31.03. – 05.04.	Kontemplationskurs	Herr Dr. Manstetten	25

April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.04. – 05.04.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	15
02.04. – 06.04.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	40
06.04. – 10.04.	Kreatives Coaching	Frau Jahn	26
16.04. – 19.04.	TaiChi und Gindler-Arbeit	Frau Wegener Frau Kraus-Geiges	32
16.04. Tageskurs	Veeh-Harfe „Im Märchenwald“	Frau Schock	39
18.04. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
18.04. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
24.04. – 26.04.	Meditatives Schreiben	Frau Schumacher	47
24.04. – 26.04.	Der Atem im Yoga	Frau Podszuweit	36
25.04. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45
30.04. – 03.05.	Yoga-Retreat	Frau Weinmann Herr. Abmair	35
30.04. - 03.05.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber Sr. Eva-Maria OSB	21

Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.05. – 03.05.	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	Frau Simon-Schwesinger	24
08.05. – 10.05.	Yoga und Menopause	Frau Nahler	33
08.05. – 10.05.	In der Ruhe liegt die Kraft	Sr. Eva-Maria OSB	16
15.05. – 17.05.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	19
16.05. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
22.05. – 25.05.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	20
27.05. – 31.05.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	23
30.05. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
30.05. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25



Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.06. – 07.06.	Yoga-Retreat	Frau Weinmann Herr Abmair	35
05.06. – 07.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	24
10.06. – 14.06.	Jin Shin Jyutsu – Strömen – u.a..	Frau Eckert	37
12.06. – 14.06.	Qi Gong Basisseminar	Herr Schmidtkunz	27
12.06. – 14.06.	Taiji Chan Stressprävention	Frau Mayr	29
13.06. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
14.06. – 17.06.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
18.06. – 21.06.	Qi Gong Aufbau-seminar	Herr Schmidtkunz	28
19.06. – 21.06.	Gitarre Intensiv	Herr Kreusch	44
19.06. – 21.06.	Yoga - Ein Wochenende für Dich	Frau Lay	33
20.06. Tageskurs	Kontemplation	Jan Sedivy	25
20.06. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
26.06. – 28.06.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	31
26.06. – 28.06.	Kreative Auszeit im Sommer	Frau Jenni	35
26.06. – 28.06.	Yoga und Jin Shin Jyutsu	Frau Möslein	30



Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.07. – 08.07.	Einführung in die Gregorianik	Cantantibus Organis	41
03.07. – 05.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	19
03.07. – 05.07.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	31
09.07. – 12.07.	Bäume Zeichnen	Frau Stiegele	44
10.07. – 13.07.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	31
22.07. – 26.07.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	40
24.07. – 26.07.	Mut tut Frauen gut	Frau Seebass Frau Herrlein	45
24.07. – 26.07.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber	21
26.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
30.07. – 02.08.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	31
31.07. – 02.08.	Resilienz – Immunsystem der Seele	Frau Faulhaber	22

August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.08. – 05.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer Frau Beyer	40
03.08. – 09.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Judex	43
06.08. – 09.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
07.08. – 09.08.	Kreatives Schreiben	Frau Schumacher	47
09.08. – 13.08.	Blumen Zeichnen	Frau Pfaller	45
10.08. – 14.08.	Kreatives Coaching	Frau Jahn	26
12.08. – 16.08.	Yoga-Retreat	Frau Weinmann Herr Abmair	35
13.08. – 16.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
13.08. – 16.08.	Biographisches Schreiben	Herr Maeckler	48
14.08. – 17.08.	Feuer, Wasser, Luft & Erde	Frau Uhl	21
16.08. – 21.08.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
17.08. – 21.08.	English Conversation B1	Frau Slager	46
21.08. – 23.08.	Qi Gong Basisseminar	Herr Schmidt-kunz	27
23.08. – 28.08.	Tanz und Qi Gong	Frau Göbel	42
25.08. – 30.08.	Kontemplationskurs	Herr Sedivy	25
27.08. – 30.08.	Qi Gong Aufbau-seminar	Herr Schmidt-kunz	28
27.08. – 30.08.	Feldenkrais – Idiolektische Gespräche & Auszeit	Frau Engels, Herr Dr. med. Rentel	31
28.08. – 30.08.	Hatha Augen Yoga	Frau Hiltl	34



September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.09. – 06.09.	Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden	Frau Lochner	37
04.09. – 06.09.	Bäume Zeichnen	Frau Stiegele	44
04.09. – 06.09.	Suche nach Stabilität in einer instabilen Welt	Sr. Eva-Maria OSB	17
05.09. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25
18.09. – 20.09.	Den roten Faden wiederfinden	Frau Morgenroth Sr. Eva-Maria OSB	20
21.09. – 27.09.	Traumasensibles Yoga	Frau Weinmann Frau Baumgartner	36
26.09. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
26.09. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
27.09. Tageskurs	Kalligraphie im Kloster	Frau Meininger	45



Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.10. – 04.10.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	24
02.10. – 04.10.	Qi Gong Basisseminar	Herr Schmidtkunz	27
15.10. Tageskurs	Veeh-Harfe „Regenbogen-Zeit“	Frau Schock	39
16.10. – 18.10.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	31
16.10. – 18.10.	Yoga und Jin Shin Jyutsu	Frau Möslein	30
16.10. – 18.10.	Spirituelles Schreiben	Frau Schumacher	47
17.10. Tageskurs	Kontemplation	Herr Sedivy	25
22.10. – 25.10.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	23
23.10. – 25.10.	Yoga im Fokus Entspannung	Frau Thieser	34
23.10. – 25.10.	Die Kraft der Worte	Frau Faulhaber	22
24.10. Tageskurs	Ein stiller Inseltag	Sr. M. Magdalena Schütz OSB	14
24.10. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
26.10. – 30.10.	Kreatives Coaching	Frau Jahn	26
30.10. – 01.11.	Kammermusikkurs	Herr Kreusch	43

November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.11. – 05.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
06.11. – 08.11.	Yoga und Menopause	Frau Nahler	33
13.11. – 15.11.	Licht und Schatten	Frau Stiegele	44
19.11. – 22.11.	Qi Gong Basisseminar 2	Herr Schmidtkunz	27
20.11. – 22.11.	Yoga - Ein Wochenende für Dich	Frau Lay	33
21.11. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer OSB	14
21.11. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	42
26.11. – 28.11.	Heilsames Schreiben	Frau Schumacher	47
26.11. – 29.11.	Qi Gong – Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	29
27.11. – 29.11.	Jin Shin Jyutsu – Strömen – u.a.	Frau Eckert	37
27.11. – 29.11.	Und wäre Jesus 1000mal in Bethlehem geboren und nicht in dir.... (A. Silesius)	Sr. Eva-Maria OSB	17



Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.12. – 06.12.	Yoga und Meditation	Frau Vogt	30
04.12. – 06.12.	Auf zu neuen Ufern	Frau Seebass Frau Herrlein	46
10.12. – 13.12.	Shaolin Qi Gong und Tai Chi	Herr Gabriel	38
11.12. – 13.12.	Kontemplationswochenende	Herr Sedivy	25
12.12. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Göbel	41
31.12. Tageskurs	Blockflötentag	Frau Judex	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 „Gemeinschaft“

Beginn: 9.15 Uhr
Ende: ca. 16.00 Uhr

Datum: 24. Januar

28. März

30. Mai

26. September

21. November

Leitung und Anmeldung:

Frau Äbtissin Johanna Mayer OSB

Abtei Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-907112

Aebtissin.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: 28. Februar

24. Oktober

Leitung und Anmeldung:

Sr. M. Magdalena Schütz OSB

Abtei Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-907-188

magdalena.schuetz@

frauenwoerth.de

www.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: 02. – 05. 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 das Museum in der 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

Auftanken an lebensspendenden Quellen

Durch vielfältige, kraft-raubende Anforderungen und Herausforderungen im Alltag verlieren wir oft den Bezug zu unseren inneren Quellen.

Wir machen uns in diesem Seminar körperlich, seelisch und geistlich auf, um neue Kraft, Ermutigung und Lebendigkeit an nie versiegenden Quellen zu schöpfen.

Datum: 20. – 22. März

Leitung und Anmeldung:

Sr. Eva-Maria OSB

Abtei Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-907-124

Fax: 08054-7967

eva.maria@

frauenwoerth.de

www.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: 08. – 10. Mai
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 Abtei Frauenwörth
 83256 Frauenchiemsee
 Tel: 08054-907-124
 Fax: 08054-7967
 eva.maria@
 frauenwoerth.de
www.frauenwoerth.de



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



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: 04. – 06. September
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

Und wäre Jesus 1000mal in Bethlehem geboren und nicht in dir..... (A. Silesius)

Die Vielfalt der Weihnachtsskripturen weltweit kann uns in Resonanz treten lassen mit den darin vorhandenen Haupt- und Nebenfiguren.

Datum: 27. – 29. November
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

Welche Krippenfigur bewegt mich? Was klingt in mir an?
 Wer kann mir Lebenshilfe sein?

Diesen Fragen und Aspekten stellen wir uns an diesem Wochenende. Mit allen Sinnen, ganzheitlich tasten wir uns an die Krippenfiguren heran und übersetzen sie in unser Leben.

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: mariaeopferung.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 75,00 €. **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: 15. – 17. 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: 03. – 05. 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: 18. – 20. 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 dem Geist Raum geben, ihm nachspüren, uns von ihm berühren und inspirieren lassen im achtsamen Wahrnehmen der Schöpfung, im Singen von Taizé-Liedern, durch Impulse aus der Bibel, Gebet, Yogaübungen, Meditation und Stille.

Datum: 22. – 25. Mai

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



Feuer - Wasser - Luft & Erde

Yoga & Meditations-Retreat

Eine Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, sowie Kraft & Lebensfreude zu tanken, mit YOGA, MEDITATION, SINGEN und 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

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: 30. April – 03. Mai

Leitung: Andrea Faulhaber und
Sr. Eva Maria OSB

Anmeldung: Andrea Faulhaber
andrea.faulhaber@web.de

Die Kraft der Mitte

Tage zum Auftanken am Kraftort Kloster Frauenwörth, um sich einmal den eigenen Kraftquellen zuzuwenden und sich wertvolle und liebevolle Ich-Zeit zu gönnen und unserer inneren Stimme zu lauschen. Es begleiten uns an diesem Wochenende Impulse aus der positiven Psychologie, mentale Techniken, Entspannungsübungen und Meditationen, so wie ein besonderer Ausflug zum Wahrnehmen unserer inneren Mitte.

Datum: 24. – 26. Juli

Leitung: Andrea Faulhaber

Anmeldung: Andrea Faulhaber
andrea.faulhaber@web.de

Resilienz

Das Immunsystem der Seele

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die uns hilft mit Krisen, Stress und Hindernissen umzugehen. Die Herausforderungen

gerade auch in der Berufswelt nehmen durch die immer höhere Geschwindigkeit an Veränderungen zu und es wird für uns Menschen immer wichtiger, uns unserer Gesundheit und inneren Stärke zuzuwenden. An diesem Wochenende erlernen wir Methoden, die uns helfen unsere Resilienz zu stärken.

Datum: 31. Juli – 02. August

Leitung und 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 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.

Datum: 23. – 25. Oktober

Leitung und Anmeldung:

Andrea Faulhaber

andrea.faulhaber@web.de



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: 27. – 31. Mai

Leitung:

Heidemarie Graul-Bellali

Anmeldung:

Jörg Ritzkat

Viktoriastr. 28

80803 München

089 340 23 823

0172 8347 426

jru@ritzkat.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:

29. Januar – 01. Februar

26. – 29. März

14. – 17. Juni

06. – 09. August

13. – 16. August

22. – 25. Oktober

Leitung:

Michael Seitlinger

Theologe,

MBSR-Achtsamkeitslehrer,

Zen-Lehrer

(Zen-Linie „Leere

Wolke“/ Willigis Jäger)

mail@michael-seitlinger.de

www.michael-seitlinger.de

Anmeldung:

www.stadtakademie-muenchen.de



Achtsamkeit und Selbstmitgefühl erleben

Diese Tage öffnen einen Raum, der es ermöglicht, freundlich mit sich selbst und anderen zu sein. Angeleitete Achtsamkeitsübungen, Zeiten der Selbstreflexion und der Austausch in der Gruppe ermöglichen Akzeptanz und laden zu mehr emotionalem Wohlbefinden und Verbundenheit ein.

Datum: 01. – 03. Mai
Leitung und Anmeldung: Ulrike Simon-Schwesinger
 Dipl.Rel.päd.(FH), MBSR/MBCL-Achtsamkeitslehrerin, geistige Begleiterin
 Tel: 0175-3393269
 Mbsr.achtsamkeit@t-online.de
 www.mbsr-r.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 und eine neue Lebendigkeit. Gespräche, Vorträge, meditative Übungen, Achtsamkeit, Selbstreflexion. Für psychologische und ärztliche Psychotherapeuten, Ärzte, Psychiater, Heilberufe, Theologen. Anerkannte Fortbildung mit Fortbildungspunkten (PTKBayern).

Datum: 05. – 07. Juni
 02. – 04. Oktober
Leitung und Anmeldung: Dr. Corinna Brandl
 Dipl.-Psychologin
 Tel: 0174-989 1355
 dr.corinnabrandl@t-online.de
 www.corinnabrandl.com

Kontemplationstage, -kurs und -wochenende

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. Letztlich geht es darum, den gegenwärtigen Augenblick sowie das Leben in seiner Einheit, Tiefe und Gottverbundenheit zu erfahren.

Tageskurse:

Datum: 14. März
 30. Mai
 20. Juni
 05. September
 17. Oktober

Leitung: Jan Sedivy
 Theologe

Kontemplationskurs:

Datum: 31. März – 05. April

Leitung: Dr. Reiner Manstetten
 Theologe und
 Kontemplationslehrer

Datum: 25. – 30. August

Leitung: Jan Sedivy
 Theologe

Anmeldung für alle:
 Verein für
 Kontemplation e.V.
 Tel.: 08071-51425
 info@schweigemeditation.de
 www.schweigemeditation.de

Kontemplationswochenende:

Datum: 11. – 13. Dezember

Leitung: Jan Sedivy
 Theologe



Kreatives Coaching:

Lebe Dein Leben, alles ist möglich!

Das Leben ist ein Geschenk – kostbar, wertvoll und begrenzt! Du darfst es leben und füllen nach deinen Vorstellungen und Wünschen. Frag nicht was die Welt braucht, sondern was du brauchst, nur so kommst du in deine Kraft und kannst mit Freude und Dankbarkeit diese mitgestalten. Impulse aus der positiven Psychologie, verschiedene Meditationsformen, kreatives Gestalten, Tanz und gute Gespräche unter Gleichgesinnten füllen den Tag. Abends genießen wir den See oder eine schöne Entspannung.

Datum: 06. – 10. April
10. – 14. August
26. – 30. Oktober

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

Basis-Seminar 1 - Grundtechniken

Lernen Sie einfache, wirkungsvolle Techniken kennen, um mehr Balance im Leben zu finden. Sie entschlern und entspannen sich und machen Ihren Körper geschmeidiger. Der Fokus liegt auf Rücken, Nacken, Schultern, Lendenwirbel und Kreuzbein – Bereiche, die oft von Verspannungen und Schmerzen betroffen sind. Bereits durch die Übungen kann erste Linderung erreicht werden. Zudem schulen Sie Ihre Achtsamkeit, um von Moment zu Moment präsent zu sein. Das ist der Schlüssel, um Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Datum: 13. – 15. Februar
12 – 14. Juni
21. – 23. August
02. – 04. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Dipl.-Psych.
Wolfgang Schmidtkunz
Psychotherapeut und
Qi Gong Lehrer
Gersdorferstr. 6
04741 Roßwein
Tel: 034322-45056
mail@qigong-schmidtkunz.de
www.qigong-schmidtkunz.de

Qi Gong - Leben in Balance

Basis-Seminar 2 – Zur Ruhe kommen

Fühlen Sie sich im Alltag häufig gestresst und sehnen sich nach innerer Ruhe, Entspannung und erholsamen Schlaf? Dieses Seminar zeigt Ihnen einfache, bewährte Übungen, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, loszulassen und sich tief zu entspannen. Sie lernen, wie Sie still werden, wieder in Ihre Mitte finden und in Balance kommen. Diese Fähigkeiten unterstützen Ihre Gesundheit, Schaffenskraft und Lebensfreude – für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Datum: 05. – 08. März
19. – 22. November

Leitung und Anmeldung:
Dipl.-Psych.
Wolfgang Schmidtkunz
siehe oben



Qi Gong - Leben in Balance

Aufbauseminar - 18 Figuren des Taiji Qigong

Die 18 Bewegungsbilder dieser Übungsreihe sind inspiriert von den langen, fließenden Sequenzen des Taiji und repräsentieren in ihrem rhythmischen

Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen das Pulsieren alles Lebendigen, die ewige Wandlung, und damit die Balance in Natur und Kosmos, die wir durch diesen harmonischen, anmutigen Tanz in unserem Körper und Bewußtsein spüren und integrieren lernen.

Datum: 18. – 21. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Dipl.-Psych.
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27

Qi Gong - Leben in Balance

Aufbauseminar - 8 Brokate

Die 8 Brokatübungen sind eine sehr wertvolle und beliebte Qigong-Übungsreihe. Wegen ihrer besonderen Wirkung auf Körper und Geist werden sie auch

die 8 edlen Übungen genannt. Diese Übungen sind einfach auszuführen, aber äußerst wirkungsvoll, da sie verschiedene Muskelgruppen, Gelenke und Energiebahnen ansprechen. Sie helfen dabei, die Durchblutung zu verbessern, Verspannungen zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Datum: 27. – 30. August
Leitung und Anmeldung:
 Dipl.-Psych.
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27



Qi Gong - Leben in Balance

Schweigeseminar - Stille Meditation

Dieses Schweigeseminar, bietet die Möglichkeit, tief in den Yin-Pol einzutauchen. Wir widmen uns dem Stillwerden des Geistes und der intensiven Praxis der Achtsamkeit.

Dadurch öffnen sich Wege zu großer Ruhe, innerer Stille und Gelassenheit. Es ist eine Gelegenheit zu tiefer Erholung, Steigerung des Energieniveaus, zur Verbindung mit unserer inneren Wahrheit und zum inneren Frieden. Zur Unterstützung integrieren wir begleitende Geh-, Dehn- und Atemübungen.

Datum: 12. – 15. März
 26. – 29. November
Leitung und Anmeldung:
 Dipl.-Psych.
 Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 27

Taiji Chan Stresspräventions Wochenende

Taiji Chan stellt einen Übungsweg dar, der uns durch langsame, kontinuierliche Bewegungen zu uns selbst führen kann. An diesem Wochenende werden Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam unterrichtet und im

Rahmen der Primärpräventionsprogramme zur Stressbewältigung von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell unterstützt. Anfänger erlernen die Micro-Form. Auf diese Form wird dann bei den fortgeschrittenen Teilnehmern aufgebaut. Als Ergänzung zu den Übungseinheiten im Taiji Chan werden integrative Körperübungen und Einheiten der Stille angeboten.

Datum: 12. – 14. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Christine Mayr
 Lehrerin für Taiji Chan
 und Feldenkrais,
 Traumatherapeutin SE
www.momentum-peiss.de
hallo@momentum-peiss.de

Yoga und Jin Shin Jyutsu

Erkenne mich selbst

Jin Shin Jyutsu ist eine Physio-Philosophie aus Japan: „Die Kunst des Schöpfers durch mich mitfühlenden Menschen“. Mit sanften Bewegungen unserer Hände lösen wir Energieblockaden am eigenen Körper.

Die Energieschlösser wirken auf der körperlichen, seelischen und geistigen Erkenntnis-Ebene. Die einfachen Hatha- und Yin Yoga Einheiten mit Daniela Bühler und Stefanie Möslein dienen ergänzend der Geschmeidigkeit von Sehnen, Muskeln und Gelenken und der Regeneration.

Datum: 26. – 28. Juni
16. – 18. Oktober
Leitung und Anmeldung:
Stefanie Möslein
Yoga-Lehrerin, zertifizierte Jin Shin Jyutsu Kursleiterin und Praktikerin (JSJAP)
Tel: 08062-78757
stefanie.moeslein@t-online.de
www.stefanie-moeslein.de

Yoga für Vertrauen und Inspiration

Der Ostervollmond ruft uns zur Tat. Mit Yoga, Singen, Entspannungs- und Visualisierungsübungen wollen wir uns auf der schönen Insel nähren und ausrichten.

Datum: 27. – 29. März
Leitung und Anmeldung:
Elisabeth Zinsler-Stapel
Heilpraktikerin,
Yogalehrerin
Tel/Fax: 089 22 3429
ElisabethZinsler-Stapel@web.de

Yoga und Meditation in der Weihnachtszeit

Inmitten der dunklen Jahreszeit lädt dich dieses Seminar dazu ein, zur Ruhe zu kommen und dein inneres Licht zu entfachen. Mit sanften Yogaeinheiten, Atemübungen (Pranayama), Meditationen, Yoga Nidra und Momenten der Stille schaffen wir Raum für Besinnung, Dankbarkeit und neue Kraft.

Datum: 04. – 06. Dezember
Leitung und Anmeldung:
Bettina Vogt
Yoga- und Meditationslehrerin
Tel: 0176-55594483
www.bettina-vogt.de
yoga@bettina-vogt.de

Feldenkrais-Seminar

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

Anmeldeschluss
ist fünf Wochen + 1 Tag
vor Seminarbeginn!

Datum: 10. – 13. Juli
16. – 18. 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, zu sich kommen. Beginn nachmittags am 1. Tag an allen anderen Tagen beginnen wir am Morgen – 3h Unterricht täglich – viel Zeit für eigene Unternehmungen.

Datum: 26. – 28. Juni
03. – 05. Juli
30. Juli – 02. August
Leitung und Anmeldung:
Praxis für somatische Balance, Dipl. Sportwiss.
Anna Karin Engels
FVD Feldenkrais Senior
Assistant Trainer
Sonder Sleep System
Teacher (TM)
Tel: 0171-4023358
www.feldenkrais-ake.de
annakarin.engels@freenet.com

Feldenkrais – Idiolektische Gespräche & Auszeit

Datum: 27. – 30. August
Leitung:
Anna Karin Engels und
Dr. med. Tilman Rentel
Anmeldung:
Praxis für somatische Balance
Siehe oben



Taiji-Qigong Vertiefungsseminar

Das Herzstück des Qigong

An diesem Wochenende erkunden wir dieses feine Zusammenwirken von Bewusstsein, Atem und Körper. Durch Achtsamkeit für unsere Bewegungen, unseren Atem und unseren Geist versuchen wir herauszufinden, wie wir immer wieder unsere innere Balance finden können.

Datum: 13. – 15. Februar
Leitung und Anmeldung:
 Marianne Wegener
 Lehrerin für TaiChi und Qigong
 Tel: 08054 9083380
 www.wu-chi.net

TaiChi und Gindler-Arbeit

Gindler-Arbeit ist eine Form der Körperarbeit, mit der wir tiefsitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster in der Muskulatur des Körpers lösen können. Durch ganzheitliche körperliche Wahrnehmung entdecken wir den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegung. TaiChi ist ein Weg, die verborgenen Gesetzmäßigkeiten des Lebens zu erkunden und sich mit seinen Ressourcen zu verbinden. Durch entspannte Bewegung wird die Atmung vertieft und die Lebensenergie „Qi“ fein und durchdringend gestärkt.

Datum: 16. – 19. April
Leitung:
 Marianne Wegener
 Stephanie Kraus-Geiges
Anmeldung:
 Marianne Wegener
 Siehe oben

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: 19. – 21. Juni
 20. – 22. November
Leitung und Anmeldung:
 Monika Lay
 Yogalehrerin BDY/EYU
 Altdorferstr. 8
 84513 Töging am Inn
 Tel: 08631-98037
 www.yogaschule-toeging.de

Klimawechsel – Dein Retreat in der Menopause

Statt Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen alleine durchzustehen, nimm Dir drei Tage Zeit für Yoga, Entspannung, praktische Anregungen und echten Austausch mit anderen starken Frauen. Wissen und Gemeinschaft machen uns stark!

Datum: 08. – 10. Mai
 06. – 08. November
Leitung und Anmeldung:
 Sabine Nahler
 Heilpraktikerin
 Psychotherapie (HPG)
 Körpertherapie und Yoga
 yoga shala landshut
 Tel: 0176-650 68019
 www.yoga-landshut.de
 info@yoga-landshut.de



3 Tage Hatha- und Augen Yoga Seminar

Einmaliges Yoga Seminar Event: Hatha- und Augen Yoga Seminar in der Verbindung mit Augen und Körper. Von den Krankenkassen zertifiziert.

In den 3 Tagen kannst du deine Immunkraft und Beweglichkeit fördern, deine Hormone ins Gleichgewicht bringen sowie deine Sehkraft verbessern. Mit Herzlichkeit und Verständnis gehe ich auf jeden ein. Hilfreiche Schulter-, Nacken- und Rückenübungen mit Seeblick inklusive.

Datum: 28. – 30. August

Leitung und Anmeldung:

Martina Hiltl

Tel: 0179 456 3936

hiltl@yogaundleben.de

www.yogaundleben.de

Yoga im Fokus Entspannung

Schenk dir ein Wochenende zum Innehalten und Entspannen, in wunderschöner Umgebung. Dehne, strecke und bewege dich in wohltuenden Yogaeinheiten, erweitere dein Wissen vom Yoga Übungsweg, tanke auf durch belebende Atem-

übungen, widme dich dir in Achtsamkeitsübungen, tauche ein in Ruhe und Stille durch Meditation, genieße eine wohltuende Klangreise, lass dich bekochen und die Seele in der Natur baumeln.

Datum: 23. – 25. Oktober

Leitung und Anmeldung:

Petra Thieser

Yogalehrerin BDY/EYE

Emely Hess

Klangyogalehrerin

82393 Iffeldorf

Tel: 0176-52823399

www.yoga-wirkt.de



Kreative Auszeit zum Jahresanfang

Mit beruhigendem Yoga, Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh und einem kreativen Ausblick begrüßen wir das neue Jahr 2026. Kreativ-Material und Arbeitskripte sind inklusive.

Datum: 23. – 25. Januar

Leitung und Anmeldung:

Silke Jenni

Ärztln. gepr. Yogalehrerin, zert. PMR, palliative regenerative

Stressmanagement

Tel: 0151-22721562

jenni.silke@gmail.com

www.yoga-quelle.de

Kreative Auszeit im Sommer

Selbstfürsorge im Sommer mit sanftem Yoga, Achtsamkeits-Techniken nach Thich Nhat Hanh und Kreativität. Sie nehmen

Alltagstipps und einen „visuellen Anker“ für zu Hause mit. Kreativ-Material und Arbeitskript sind inklusive.

Datum: 26. – 28. Juni

Leitung und Anmeldung:

Silke Jenni

siehe oben

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 und – je nach Thema des Retreats – Workshops und Ausflüge. Die genaue Beschreibung findest du auf unserer Website.

Datum: 30. April – 03. Mai

04. – 07. Juni

12. – 16. August

Leitung und Anmeldung:

Eva Weinmann

www.yogaundtherapie.info

Catering:

Thomas Abmair

www.ayurvedaundyoga.com

Traumasensibles 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: 21. – 27. September

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

Catering:
Thomas Abmair
www.ayurvedaundyoga.com

Der Atem im Yoga – sei du selbst!

Der Atem spielt eine wichtige Rolle im Yoga und im Körper-Geist-System. Er verbindet unseren inneren Raum mit dem Raum im Außen. Über einen bewussten Atem erfahren wir Präsenz und Wahrnehmungstiefe. Yoga, Atemübungen, Meditationen und Chanten dienen der Bewusstwerdung dieser und aller Wahrnehmungsebenen.

Datum: 24. – 26. April

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



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: 04. – 06. September

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 – Yoga – Meditation

Know yourself - to free yourself. Auftanken und SEIN bei einem Jungbrunnen Retreat an diesem Kraftort. Runderneuert, tiefenentspannt, glücklich und mit neuer Lebensenergie kommst Du wieder bei Dir selbst an. Unter erfahrener Anleitung kann jede/r mitmachen.

Datum: 30. Januar – 01. Februar
10. – 14. Juni
27. – 29. November

Leitung und Anmeldung:
Andrea Eckert
Zertifizierte Jin Shin Jyutsu SH- und Yoga-Lehrerin, 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: 10. – 13. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Christian Gabriel
 zertifiziert u.a. durch
 Shaolin Tempel in China
 Dipl.-Berufspädagoge (Univ.)
 Ausbildungseignungsschein
 Postfach 440235
 80751 München
 ggqigong@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.

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

Leitung und Anmeldung:

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

Märchenhafte Auszeit mit der Veeh-Harfe (Tagesworkshop)

Wir spielen an diesem Tag Stücke aus der Mappe „Im Märchenwald“ von Lieselotte Blinn – für geübte Mittelstufe.

Die Mappe muss zum Kurs von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen mitgebracht werden.

(Erhältlich bei der Firma Hermann Veeh oder Musikhaus Hartwig in München). Wir lockern den Tag auf mit Märchen von Pater Dr. Johannes Pausch OSB.

Anmeldung ausschliesslich per Mail an Barbara Schock bis spätestens 30. März 2026.

Datum: 16. April

Leitung und Anmeldung:

Barbara Schock
 Autorisierte Veeh-Harfen-
 Partnerin
 Tel: 0170-351 3710
 barbaraschock@web.de

REGENBOGEN-ZEIT mit der Veeh-Harfe (Tagesworkshop)

Wir spielen an diesem Tag ausgewählte Stücke passend zum Regenbogen aus der Veeh Mappe „Farbtöne“ von Lieselotte Blinn.

Die Geschichte vom Regenbogen wird den Spieltag auflockern. Für geübte Mittelstufe.

Die Mappe muss zum Kurs von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen mitgebracht werden. (Erhältlich bei der Firma Hermann Veeh oder Musikhaus Hartwig in München).

Anmeldung ausschliesslich per Mail an Barbara Schock bis spätestens 01. Oktober 2026.

Datum: 15. Oktober

Leitung und Anmeldung:

Barbara Schock
 siehe oben



Befreien der natürlichen Stimme

Einführung in die Stimmarbeit nach Kristin Linklater

Die Linklater Stimmarbeit ist eine bewährte Methode, die Ihnen dabei hilft, Ihre stimmlichen Blockaden zu lösen und Ihre Stimme in ihrer vollen Ausdruckskraft zu entfalten. Durch gezielte Übungen werden Sie lernen, Ihre Stimme als kraftvolles Instrument zur Kommunikation einzusetzen.

Datum: 03. – 06. Januar
01. – 05. August

Leitung und Anmeldung:
Univ. Prof. Barbara Schmalz-Rauchbauer
Irmela Beyer
Tel: 0043-662-883238
barbara.schmalzrauchbauer@gmail.com
www.stimmeundsprechen.net

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: 02. – 06. April
22. – 26. Juli

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



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 2026!

Datum: 02. – 08. 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: 13. – 16. Februar
16. – 21. August
02. – 05. November

Tageskurse:
18. April
13. Juni
26. Juli
12. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Trudi Göbel
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. Beim Qigong 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 werden wir auch am See üben.

Datum: 23. – 28. August

Leitung: Trudi Göbel
Petra Köbinger

Anmeldung: Trudi Goebel
siehe Seite 41

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: 24. Januar
28. Februar
21. März
18. April
16. Mai
20. Juni
26. September
24. Oktober
21. November
31. Dezember

Jeweils 9h15 – 14h

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

Musiktage am Chiemsee

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene BlockflötenspielerInnen, die Lust auf eine intensive Kammermusikwoche haben. Beherrschung des Blockflötenquartetts, 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: 16. – 22. Februar

Dozent:innen:

Bart Spanhove,
Susanne Godel,
Claudia Judex

Datum: 03. – 09. August

Dozent:innen:

Antje Susanne Kopp,
Susanne Godel,
Claudia Judex

Anmeldung und Rückfragen:

Claudia Judex
Blockflöten.Fraueninsel@gmail.com

Kammermusikurs auf der Fraueninsel

Inmitten der wunderschönen Natur der Fraueninsel im Chiemsee – mit Blick über den See in die Berge – wird im eindrucksvollen und anregenden Ambiente des Benediktinerinnenklosters Frauenwörth gemeinsam musiziert und musikalisch gearbeitet. Der Kammermusikurs ist offen für alle Leistungsstufen und alle Instrumente.

Datum: 30. Oktober – 01. November

Leitung und Anmeldung:

Johannes Kreusch
info@johannestoniokreusch.com
www.johannestoniokreusch.com



Gitarre-Intensiv

Im Rahmen des Seminars werden neue Impulse zur Auseinandersetzung mit spieltechnischen Möglichkeiten der Gitarre zum Verständnis für musikalische Herangehensweisen vermittelt. Neben Einzelstunden werden auch Gruppeneinheiten zu Spieltechnik, Interpretation und Performance Practice angeboten.

Datum: 13. – 15. März
19. – 21. Juni

Leitung und Anmeldung:
Johannes Kreusch
info@johannestoniokreusch.com
www.johannestoniokreusch.com

Bäume zeichnen

Eine künstlerisch-meditative Annäherung an die alten Bäume der Insel

Wir nehmen uns Zeit für Beobachtung. Wir zeichnen vom Einfachen zum Schwierigeren, Blatt, Zweig, Krone, ganzer Baum, Ensemble. Wir verwenden 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 sehen wir Bäume anders, reicher. Uns selbst auch. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Datum: 09. – 12. Juli
04. – 06. September

Leitung und Anmeldung:
Juliane Stiegele
Tel: 0162-5194507
juli@nestiegele.de
www.juliane-stiegele.de
www.utopiatoolbox.org

Licht und Schatten

Licht und Schatten sind Alltags-Phänomene, deren Schönheit wir oft aus dem Blick verlieren. Wir konzentrieren uns weniger auf das Zeichnen der Gegenstände selbst, sondern auf die Vielfalt der Schatten, die sie werfen. Wir spielen mit verschiedenen Lichtquellen und verwenden bewusst nur Bleistift und Papier. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Datum: 13. – 15. November

Leitung und Anmeldung:
Juliane Stiegele
siehe oben

Blumen Zeichnen auf der Fraueninsel

Tauchen Sie ein in die faszinierenden Techniken der Blumenzeichnung. Das Seminar verbindet Entspannung mit Achtsamkeit während wir mit 2 Künstlerinnen neue Zeichentechniken erlernen und die Vielfalt der Flora auf der Insel entdecken! Zum kreativen Teil gibt es Zeichentheorie und kurzweilige Inselführungen. Uns erwartet eine fröhliche Zeit in netter Gruppe, wir werden bekocht von der Köchin und Künstlerin Maria Tackmann.

Datum: 09. – 13. August

Leitung:
Julia Pfaller
www.juliapfaller.de
Anna Pfanzelt
www.anna-pfanzelt.de

Anmeldung und Rückfragen:
Julia Pfaller
jp@juliapfaller.de
Tel: 0176-20079562

Kalligrafie im Kloster

Kalligrafie ist Handwerk, Inspiration und Begeisterung für Buchstaben, Tinte und Papier. Wer Freude an Stille, Konzentration und schönen Schriften hat, findet in der Kalligrafie einen kreativen Ausgleich zum Alltag. In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Technik der Spitzfeder und das Alphabet der Englischen Schreibschrift. Freuen Sie sich auf die Buchstaben dieser feinen, eleganten, vielseitigen und wunderbaren Schrift.

Datum Tageskurse:
25. April
27. September

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

Mut tut Frauen gut

Ein kreatives Inselwochenende

Gönn Dir eine Auszeit und bring deine persönlichen Stärken und Erfahrungen in Einklang mit deinen Wünschen und Bedürfnissen. Es verlangt Mut, seinem Herzen zu folgen. Verwandle deine Wünsche in persönliche Ziele. Mit kreativen und künstlerischen Methoden wirst Du spielerisch herausfinden, was Du wirklich willst.

Datum: 24. – 26. Juli

Leitung und Anmeldung:
Veronika Seebass
Ursula Herrlein
www.verus-lebenskunst.de

Auf zu neuen Ufern

Ein kreatives Inselwochenende

Mit Farbe und Pinsel in einen kreativen Prozess einsteigen. Systemische Ansätze, Imagination und „Wortmagie“ helfen uns, die Verbindung von Kopf und Herz herzustellen. Mit unseren selbst gestalteten Symbolen in Form eines Mandalas erfahren wir viel über unsere individuellen Fähigkeiten und Kraftquellen. So gestärkt setzen wir unsere Herzenswünsche in 2026 um.

Datum: 04. – 06. 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: 17. – 21. 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

Es geht nicht um schöne Worte, es geht darum, (d)eine Geschichte zu erzählen. Die außergewöhnliche Atmosphäre der Fraueninsel und die Geborgenheit des Klosters geben uns Zeit zu wünschen, zu träumen, einfach zu SEIN. Wir polieren unsere Strahlkraft, tanken auf, finden Worte, sammeln Schätze. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Leitung und Anmeldung der Kurse Seite 47:

Susanne Maria Schumacher, Journalistin, Coach

83209 Prien am Chiemsee, Hochgernstr. 8a

Schreib-dich-frei@t-online.de

www.schreiblust-am-chiemsee.de

Meditatives Schreiben – Worte am Wendepunkt

Tief in der Schatzkammer meiner Seele neue Werte entdecken

Respiro finem! Wenn wir uns langsam aber sicher dem dritten Drittel unseres Lebens nähern, bleibt vielleicht nicht mehr ewig viel Zeit für das Wesentliche. „Und dann, meine Seele, sei weit, damit dir das Leben gelinge“. Inspiriert wollen wir Altes verabschieden und verzeihen, Neues einladen und nähren – und Spuren legen für kostbare Tage, die vor uns liegen.

Datum: 24. – 26. April

Kreatives Schreiben – Wenn Worte und Bilder Geschichten erzählen

Mit Pinsel und Stift die Facetten unseres Lebens feiern

An diesem Wochenende wollen wir eine besondere Phase unseres Lebens betrachten, die uns nachhaltig berührt, prägt und ausrichtet. Nach einer intuitiven Stoffsammlung wählen wir diesen Zeitraum, verleihen ihm Thema und Titel. Danach malen und zeichnen und texten wir nach Herzenslust. Ein wertvolles Dokument, ein Bilderbuch entsteht.

Datum: 07. – 09. August

Spirituelles Schreiben – und sprich nur ein Wort

Das Glück im Leben finden und verankern

In Zeiten der inneren oder äußeren Not können wir uns einmal nach innen wenden, bevor wir durch Handlung aktiv werden. In der wohlthuenden Atmosphäre der Abtei Frauenwörth finden wir Wege zu uns selbst, die uns ordnen, orientieren und aus dem Labyrinth der Gedanken führen. Worte, die uns erinnern, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Datum: 16. – 18. Oktober

Heilsames Schreiben – Worte aus dem eigenen Herzen

Ich bete für meine Brüder und Schwestern und für mich selbst

Wir schreiben Affirmationen, Texte und Gebete, unsere Seele führt die Feder. Wir blicken hinter unsere Fassade, werden uns treu, verorten uns neu in unserem Lieben, Hoffen und Glauben. Wir lernen von uns selbst, wer wir sind und wer wir sein wollen. Wir schreiben uns aus dem Drama hinein in die Dramaturgie unseres Lebens.

Datum: 26. – 28. November

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: 22. – 25. Januar
13. – 16. August

Leitung und Anmeldung:
Dr. Andreas Mäckler
Tel: 08191-3319725
info@meine-biographie.com



Übernachtung ohne Verpflegung

Gültig ab 1. Januar 2026

Kategorie A (Du/WC, Seeseite)	Einzelzimmer	70,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	60,00 € p.P./Nacht
Kategorie B (Du/WC, Hofseite)	Einzelzimmer	60,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	50,00 € p.P./Nacht
Kategorie C (Etagen-Du/-WC)	Einzelzimmer	45,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	40,00 € p.P./Nacht

Verpflegung beim Klosterwirt

Der Klosterwirt bietet für alle Gruppen Seminarverpflegung inkl. Fruchtschorle und Tafelwasser zu den Mahlzeiten an. Frühstück 16,00 €, Halbpension (Frühstück/Mittagessen oder Frühstück/Abendessen) 40,00 €, Vollpension 64,00 €. Ein zusätzliches Mittag- oder Abendessen inkl. Fruchtschorle und Tafelwasser 24,00 €.

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

Verpflegung im Seminarbereich

hungry – Vegetarische Küche für Körper, Geist und Seele

Im Seminarbereich bieten wir eine frische, rein vegetarische Küche – regional, liebevoll zubereitet und abgestimmt auf die Bedürfnisse von Seminar- und Retreatgästen. Bewusst genießen, zur Ruhe kommen und sich stärken.

Vollpension 64,00 € inklusive Tafelwasser und Tee (ab 12 Personen)

Selbstverständlich können Sie individuelle Menüvorschläge gegen Aufpreis direkt anfordern: www.hungry-catering.de



Seminarräume

(einschl. Tagungstechnik und Internetzugang)

bis 50 qm	100,00 € pro Tag
bis 90 qm	150,00 € pro Tag
Aula (24m x 12m)	250,00 € pro Tag
Kaffee und Gebäck	5,00 € 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