



BENEDIKTINERINNEN-ABTEI FRAUENWÖRTH IM CHIEMSEE

Benediktinerinnen-Abtei
Frauenwörth im Chiemsee
Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644

Fax: 08054-1566

seminar.abtei@t-online.de

www.frauenwoerth.de

SEMINARE 2022



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

12

Kirchenführung

17

Lebensorientierung

18

Gesundheit

23

Kreativität

32

Allgemeine Informationen

Übernachtung/Verpflegung

40

Seminarräume/Wichtiges

41

Anreise

42

Der Klosterwirt

44

Der Klosterladen

46

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 zu individuellen Terminen angeboten.

Bitte sehen Sie dazu die Information auf Seite 31.

Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.01. – 07.01.	Von der Stimme in den Text	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	32
05.01. – 09.01.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	33
14.01. – 16.01.	Kreative Auszeit zum Jahresbeginn	Frau Jenni	25
24.01. – 26.01.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
26.01. – 30.01.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28



Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
11.02. – 13.02.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	23
11.02. – 13.02.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
14.02. – 16.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
25.02. – 28.02.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
25.02. – 06.03.	Musiktage am Chiemsee	Herr Anderl	35

März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
04.03. – 06.03.	Qigong – stille Meditation	Herr Schmidtkunz	24
04.03. – 06.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
09.03. – 13.03.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28
18.03. – 20.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
19.03. – 22.03.	Eine Chance für die Gesundheit	Herr und Frau von Edlinger	29
25.03. – 27.03.	Sehn – sucht, Reisebegleitung auf dem Weg zu sich selbst	Sr. Eva-Maria	14
25.03. – 27.03.	Der Atem ist das A und Ω des Lebens	Frau Wachutka	19
25.03. – 27.03.	Schreiben, genießen, glücklich sein Spirituelles Schreiben	Frau Schumacher	39
26.03. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12
28.03. – 30.03.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19

April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.04. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
04.04. – 06.04.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
08.04. – 10.04.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt kunz	23
14.04. – 17.04.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena	13
14.04. – 18.04.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	20
18.04. – 22.04.	Je mehr unser Leben unseren Träumen ähnelt, umso...	Frau Heyer	21
20.04. – 24.04.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28
21.04. – 24.04.	Shaolin Qigong	Herr Gabriel	30
22.04. – 24.04.	Märchen und Pflanzen	Frau Metzger	22
22.04. – 24.04.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
29.04. – 01.05.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	27

Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
06.05. – 08.05.	Schreiben, genießen, glücklich sein Intuitives Schreiben	Frau Schumacher	39
14.05. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
16.05. – 18.05.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
20.05. – 22.05.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
27.05. – 29.05.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	15
28.05. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12



Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.06. – 05.06.	Labyrinth als Wandlungsort	Sr. Eva-Maria	14
03.06. – 05.06.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt kunz	23
03.06. – 06.06.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	18
05.06. – 12.06.	Self Care: Yoga und Ayurveda Retreat	Frau Havenith, Frau Weinmann	26
10.06. – 12.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	21
10.06. – 12.06.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
15.06. – 19.06.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	30
24.06. – 26.06.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	24
24.06. – 26.06.	Auszeit im Sommer	Frau Jenni	26
26.06. – 01.07.	Engel malen	Herr Leiendecker	35
27.06. – 29.06.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19

Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.07. – 03.07.	Qigong – Aufbau-seminar (18 Figuren des Taiji Qigong)	Herr Schmidt kunz	23
01.07. – 07.07.	Einführung in die Gregorianik	Sr. M. Scholastica	33
08.07. – 10.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria, Frau Haupt	16
08.07. – 10.07.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	25
09.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
10.07. – 15.07.	Russische Sprache und Literatur für Fortgeschrittene	Frau Kato	38
15.07. – 17.07.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	27
22.07. – 24.07.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt kunz	23
29.07. – 31.07.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27



August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.08. – 07.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	33
08.08. – 12.08.	Je mehr unser Leben unseren Träumen ähnelt, umso...	Frau Heyer	21
08.08. – 12.08.	English Pre-Intermediate A2/B1	Frau Slager	38
10.08. – 14.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	32
11.08. – 14.08.	Bäume zeichnen	Frau Stiegele	36
12.08. – 15.08.	Yoga & Meditation Retreat	Frau Uhl	18
14.08. – 19.08.	Malerei auf der Fraueninsel	Frau Habenstein	37
15.08. – 20.08.	Tanz und Qigong	Frau Goebel, Frau Haun	34
17.08. – 21.08.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28
19.08. – 21.08.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
19.08. – 21.08.	Gelb – Rot – Blau	Frau Kaspar	37
22.08. – 26.08.	Biblische Figuren gestalten	Frau Schönewolf	32
22.08. – 28.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel, Frau Scriba	35
26.08. – 28.08.	Qigong – Aufbau-seminar (8 Brokate)	Herr Schmidtkunz	23
29.08. – 02.09.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34

September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.09. – 04.09.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	23
02.09. – 04.09.	Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden	Frau Lochner	29
16.09. – 18.09.	Den roten Faden wiederfinden	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	16
21.09. – 23.09.	Märchen und Pflanzen	Frau Metzger	22
23.09. – 25.09.	Du, mein Atem, die Kraft aus der wir leben	Sr. Eva-Maria	14
26.09. – 28.09.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
28.09. – 02.10.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28
30.09. – 02.10.	Yoga- und Meditation	Frau Ruchlinski	24
30.09. – 03.10.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	21



Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
14.10. – 16.10.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönlich	27
17.10. – 19.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
21.10. – 23.10.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	24
21.10. – 23.10.	Schreiben, genießen, glücklich sein Heilsames Schreiben	Frau Schumacher	39
24.10. – 26.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
28.10. – 30.10.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
28.10. – 30.10.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	25
29.10. Tageskurs	„Ein stiller Insetag“	Sr. M. Magdalena	12
30.10. – 03.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34



November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
07.11. – 09.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
11.11. – 13.11.	Qigong – stille Meditation	Herr Schmidt-kunz	24
11.11. – 13.11.	Schreiben, genießen, glücklich sein Experimentelles Schreiben	Frau Schumacher	39
16.11. – 20.11.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	28
18.11. – 20.11.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	27
21.11. – 23.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
24.11. – 27.11.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	30
25.11. – 27.11.	Sich aufmachen zu den eigenen Wurzeln	Sr. Eva-Maria	15

Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.12. – 04.12.	Kreative Auszeit zur Weihnachtszeit	Frau Jenni	26
02.12. – 04.12.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	30
12.12. – 14.12.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	19
17.12. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34



„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

Gruppen können sich zu einem selbstgewählten Termin – auch während der Woche – anmelden.

Datum: 26. März
28. Mai
29. Oktober

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

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
www.frauenwoerth.de

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 Seite 41.
Teilnahme begrenzt auf 15 Personen.

Datum: 14. – 17. April

Leitung:
Sr. M. Magdalena Schütz
OSB

Anmeldung:
Sr. M. Scholastica OSB
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee

Führungen für Gruppen durch die Kirche, den Äbtissinnengang, die Torhalle und über die Insel

Dauer: ca. 60 Minuten.
Kosten: 5,00 € pro Person.
Gruppen unter
12 Personen: 60,00 €.
Kinder und Jugendliche
frei.

Termine nach Vereinbarung
Leitung und Anmeldung:
Sr. M. Magdalena Schütz
OSB
siehe Seite 12

Vacare Deo – frei sein für Gott Chorgebet und Kontemplation

In Tagen der Stille (Schweigekurs) soll durch Teilnahme am Chorgebet und Kontemplation (Sitzen in Stille) eine Grundhaltung des inneren Schweigens und Hörens eingeübt werden, die Raum schafft für das Wirken Gottes in uns. Inhaltlich geprägt sind die Kurse von Texten der entsprechenden Kirchenjahreszeit.

Termine voraussichtlich erst wieder ab 2023!

Leitung und Anmeldung:
Sr. M. Elisabeth OSB
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
Tel: 08054-907-110
Fax: 08054-7967
klosterverwaltung@frauenwoerth.de
www.frauenwoerth.de

Sehn – sucht, Reisebegleitung auf dem Weg zu sich selbst

Wie oft ertappen wir uns dabei, bei hochfliegenden Plänen zur Selbstverwirklichung unser Verlangen nach individueller Freiheit zu stillen. Allein die Rückkehr zu den eigenen Wurzeln und das Neuentdecken innerer Kraft lässt uns Ruhe und Frieden finden. Eine alte, bildhafte Erzählung dient als Grundlage, den persönlichen Sehnsüchten mit allen Sinnen nachzuspüren und die innere Schatztruhe zu öffnen.

Datum: 25. – 27. 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

Labyrinth als Wandlungsort

Das uralte Menschheitsymbol lässt die persönliche Lebensspur bewusst wahrnehmen und bedenken. Im achtsamen, stillen Durchschreiten unseres Labyrinths und das Eintauchen in eine biblische Weisheitserzählung erschließt sich das Symbol für unsere Lebensgeschichte.

Datum: 3. – 5. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe oben

Du, mein Atem, die Kraft aus der wir leben

Es atmet in uns, ein unentwegtes Geschehen, ein Geschenk, vom Anfang bis zum Ende unseres Lebens. Atem ist Leben. In diesem Seminar machen wir uns mit dieser atemberaubenden Lebenskraft neu vertraut. Vielseitige Wahrnehmungsübungen, kreatives Gestalten und die Betrachtung der Urgeschichte des Atems markieren unsere Entdeckungsreise.

Datum: 23. – 25. September
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe oben

Sich aufmachen zu den eigenen Wurzeln

In der Weihnachtsgeschichte macht sich Josef mit Maria nach Bethlehem, seiner Heimat, auf. Anlass genug, unseren Wurzeln nachzuspüren, die die Gestaltung unserer Lebenskrippe mit beeinflussen und einfärben.

Datum: 25. – 27. November
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 14

Eine kleine Auszeit im Kloster

Für alle, die sich manchmal leer und ausgebrannt fühlen und auf der Suche nach heilender Spiritualität sind, die im Alltag keinen Raum findet. Mit einem neuen Blick auf unser Leben können sich neue Wege und Ziele erschließen. Wir arbeiten mit meditativen Übungen, kreativen Zugängen zu alten Symbolen und Weisheitstraditionen und meditativem Tanz.

Datum: 27. – 29. Mai
Leitung:
 Hannelore Morgenroth
 Theologin und
 Therapeutin
 in Zusammenarbeit mit
 Sr. Eva-Maria OSB
Anmeldung:
 Hannelore Morgenroth
 Dr.-Troll-Str. 11
 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 und das Geheimnis der fließenden Lebensenergie wieder zu entdecken. Wir arbeiten mit meditativen Übungen, Qigong, meditativem Tanz und der Kraft der Natur.

Datum: 8. – 10. Juli

Leitung:
Hannelore Morgenroth
 Theologin und
 Therapeutin
 in Zusammenarbeit mit
 Sr. Eva-Maria OSB
 und Sybill Haupt,
 dipl. Qigonglehrerin

Anmeldung:
 Hannelore Morgenroth
 Dr.-Troll-Str. 11
 82194 Gröbenzell
 Tel: 08142-501572
 hannelore-morgenroth@
 web.de

Den roten Faden wiederfinden

In diesem Seminar wollen wir uns auf den Weg machen, im Kontakt mit unserer inneren Weisheit unseren ganz eigenen Weg zu finden. Oft fühlen wir uns in einem Irrgarten, stoßen an Wände, haben das Gefühl der Stagnation und kreisen um sich wiederholende Themen. Wir gestalten unser Miteinander mit Übungen der Stille, Musik und Bewegung, kreativen Zugängen zu Weisheitsgeschichten und der Kraft der Natur.

Datum: 16. – 18. September

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

Anmeldung:
 siehe oben



Kirchenführung mit Äbtissinnengang für Gruppen

Bitte beachten Sie:
 Die Gottesdienste haben immer Vorrang und werden u.U. kurzfristig eingeschoben. Langfristige Terminabsprachen können sich dadurch zeitlich bedingt verschieben. In solchen Fällen wird die Kirche bei der Führung vorweg erklärt, so dass die Gruppe im Anschluss die Kirche eigenständig besichtigen kann.

Sonntags und an Feiertagen finden keine Führungen statt!

Dauer: ca. 50 Minuten.
 Treffpunkt: Klosterpforte.
 Kosten pro Person: 5,00 €. Kinder und Jugendliche sind frei. Besteht die Gruppe aus weniger als 15 Personen, entsteht ein Fixbetrag von 70,00 €.

Kontakt und Adresse:

Sr. Hanna Fahle OSB
 Abtei Frauenwörth
 83256 Frauenchiemsee
 Tel: 08054-907-171
 Fax: 08054-7967
 hanna.fahle@
 frauenwoerth.de
 www.frauenwoerth.de

Die „alternative“ Kirchenführung für Gruppen bis zu 12 Personen

Sie interessieren sich für unser Leben „hinter Klostermauern“ nach der Regel des hl. Benedikt? Sie bringen ca. 1 Stunde Zeit mit?

Unabhängig von der Gruppengröße entsteht ein Fixbetrag von 70,00 €.

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

Kontakt und Adresse:

Sr. Hanna Fahle OSB
 siehe oben

Sonntags und an Feiertagen finden keine Führungen statt!

Der Geist Gottes atmet in Dir...

Taizé Retreat an Pfingsten

Wir wollen uns während dieser Pfingsttage mit dem „heiligen Geist“ beschäftigen. Uns öffnen für das Wirken des Geistes, in der Schöpfung, im Gebet, in den Gesängen, in der Stille und in einer liebevollen Gemeinschaft.

Das Retreat ermöglicht es Dir, zur Ruhe zu kommen, loszulassen, aufzutanken, die Fülle wahrzunehmen, Freude & Kraft zu schöpfen und Deine Herzkraft zu stärken. Körperübungen aus Yoga und Meditation sowie meditative Tänze werden uns begleiten.

Datum: 3. – 6. Juni

Leitung und Anmeldung:

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

Yoga & Meditation Retreat

Vier Tage auf der Insel: Wasser, Sonne, Weite, Stille... Eine Auszeit in Gemeinschaft mit den Elementen des Lebens (Yoga, Meditation, Singen & Tanzen), um zur Ruhe zu kommen sowie Kraft & Lebensfreude zu tanken.

Datum: 12. – 15. August

Leitung und Anmeldung:

Andrea Uhl
siehe oben



Der Atem ist das A und Ω des Lebens

Das Seminar basiert auf der Lehre „Der erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf. Es möchte Hilfen, Tipps und Anleitungen geben, bewusst seinen Atem zu spüren und einzusetzen. Im Seminar lernen Sie, ihren Atem aus physiologischer und emotionaler Sicht zu analysieren und den

Körper als tragendes Instrument für Atem und Stimme wahrzunehmen. Sie entdecken ihre Körpersprache als Ausdruck des Atems und erfahren Freude an der eigenen Stimmfaltung. Bringen Sie einen selbst gewählten Text, Schreibzeug, rutschfeste Socken und eine Isomatte mit.

Datum: 25. – 27. März

Leitung und Anmeldung:

Elisabeth-Maria Wachutka
Schudele-Straße 43
88339 Bad Waldsee
Tel: 07524-4093275
Tel: 0171-5305210
Fax: 07524-4093278
<https://atem-bodensee-oberschwaben.de>

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 pfligestiftung-meltl.de finden Sie Informationen über das an den jeweiligen Terminen behandelte Thema.

Datum: 24. – 26. Januar

14. – 16. Februar

28. – 30. März

4. – 6. April

16. – 18. Mai

27. – 29. Juni

26. – 28. September

17. – 19. Oktober

24. – 26. Oktober

7. – 9. November

21. – 23. November

12. – 14. Dezember

Leitung und Anmeldung:

Pflegestiftung Meltl
Gut Sossau 31
83355 Grabenstätt
Tel: 08661-9820115
Fax: 08661-9820119
info@pfligestiftung-meltl.de
www.pfligestiftung-meltl.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: 14. – 18. April

Leitung: Heidemarie Graul-Bellali

Anmeldung:
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
Tel: 08054-7644
Fax: 08054-1566
seminar.abtei@t-online.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 im Kontext mit Religion und Gebet. Wir hören Vorträge und beschäftigen uns mit Meditation und Selbstreflexion.

Für Psychotherapeuten, Ärzte, Heilberufe. Fortbildungspunkte (PTK-Bayern).

Datum: 10. – 12. Juni
30. September –
3. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Dr. Corinna Brandl
Dipl.-Psychologin
Tel: 08051-62565
dr.corinna-brandl@
t-online.de
www.drcorinnabrandl.de

Je mehr unser Leben unseren Träumen ähnelt, umso authentischer wird es

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,

um das tun zu können, was wir uns von ganzem Herzen wünschen. Morgens gehen wir mit Genuss schweigend über diese herrliche Insel und begrüßen den Tag mit Qigong. Vormittags und nachmittags unterstützen wir uns mit Impulsen aus der positiven Psychologie, wenden verschiedene Meditationsformen an, sind kreativ in Bewegung und Bild. Wir stärken uns mit guten Gesprächen, wo das Zuhören genauso kostbar wird wie das Sprechen. Abends gönnen wir uns eine Entspannung und lassen den Tag bei einem kühlen Getränk ausklingen.

Datum: 18. – 22. April
8. – 12. August

Leitung und Anmeldung:
Sabine Heyer
Tel: 0179-6993110
info@sabine-heyer-
coaching.de
www.sabine-heyer-
coaching.de

Märchen und Pflanzen

Geheimnis und Wirkkraft

Im Seminar geht es um alte Märchen, die auf der Märchenbühne von mir erzählt werden.

Es geht aber auch um mythische Überlieferungen und die sanfte Heilkraft von Pflanzen.

Eine erfahrene Kräuterfrau gibt uns Einblick in ihre Geheimnisse. Liebe, Verzauberung, Verwandlung und Erlösung sind die Hauptthemen im Märchen und in einem Menschenleben. Das ist manchmal spannend oder traurig, oft genug aber auch wunderbar und fröhlich. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, damit uns das Gute in unserem Leben bewusst wird. Oder wir durch das weniger Gute lernen – wie die Helden und Heldinnen im Märchen.

Datum: 22. – 24. April
21. – 23. September

Leitung und Anmeldung:
Rita Metzger
Dipl.-Psychologin
und Märchenerzählerin
Hohenofener Str. 56a
83026 Rosenheim
Tel: 08031-2479450
rita.metzger@gmx.net
www.rita.metzger.de



Qigong Basisseminar (Grundtechniken)

Meditation in Bewegung und Stille.

Qigong ist Arbeit (Gong) mit der feinstofflichen Lebensenergie (Qi). Es ist eine hochwirksame Methode umfassender Selbstkultivierung, um Gesundheit und Vitalität zu stärken, wieder in Einklang mit der eigenen inneren Wahrheit zu kommen und sich selbst und sein Leben ins Gleichgewicht zu bringen.

Datum: 11. – 13. Februar
8. – 10. April
3. – 5. Juni
22. – 24. Juli
2. – 4. September

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-schmidtkunz.de

Qigong AufbauSeminar

18 Figuren
des Taiji Qigong.

Die eleganten, anmutigen und rhythmisch pulsierenden Bewegungen dieser Übungsreihe sind den langen, fließenden Sequenzen des Taiji nachempfunden. Von tänzerischem Charakter und hohem ästhetischen Reiz führen sie in sehr sanfter Weise zu Entspannung, Durchlässigkeit, Kräftigung und Geschmeidigkeit des Körpers, zur Beruhigung und Harmonisierung von Geist und Seele.

Datum: 1. – 3. Juli

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe oben

Qigong AufbauSeminar

8 Brokate.

Diese berühmte 8-teilige Übungsreihe gehört zu den sehr alten Übungen. Im Wechsel von sanften und kraftvollen Bewegungen führt sie zu intensiver Durcharbeit, Öffnung und Harmonisierung des gesamten Körpers, zur Kräftigung von Muskulatur und Sehnen und zur Verbesserung der Standfestigkeit und Zentrierung.

Datum: 26. – 28. August

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe oben

Qigong stille Meditation

Ein Wochenende in
Schweigen.

In diesem Schweigeseminar widmen wir uns vor allem dem Stillwerden des Geistes und der intensiven Übung der Achtsamkeit. Das stille Sitzen wird ergänzt durch Geh-, Dehn- und Atemübungen.

Datum: 4. – 6. März
11. – 13. November

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe Seite 23

Yoga- und Meditation

für inneres Gleichgewicht und Lebensfreude

Yoga und Meditation sind ein wunderbarer Weg für anhaltendes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Geübt wird in der Tradition des Viniyoga. In der harmonischen Atmosphäre des Klosters Frauenwörth, verwöhnt mit ayurvedischer Küche, können Sie an diesem Wochenende so richtig auftanken. Das Seminar findet teilweise im Schweigen statt.

Datum: 30. September –
2. Oktober

**Leitung, nähere Auskünfte
und Anmeldung:**
Brigitte Ruchlinski
Yogalehrerin BDY/EYU
Waldkraiburger
Yogaschule
Florian-Geyer-Weg 8
84478 Waldkraiburg
Tel: 08638-85311
yoga-waldkraiburg@
t-online.de

Feldenkrais-Seminar

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

Anmeldeschluss
ist fünf Wochen vor
Seminarbeginn!

Datum: 24. – 26. Juni
21. – 23. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Sabine Schiel
Hedwigstr. 2
80636 München
Tel: 089-1295497
Fax: 01212-5-33486214
feldenkrais@
sabine-schiel.de

Feldenkrais & Auszeit

Somatische Balance – das innere Gleichgewicht im Kloster auf der Fraueninsel finden. Mit Leichtigkeit bewegen, Stress regulieren – „Bewusstsein durch Bewegung“ entdecken. Vormittags Unterricht, nachmittags freie Zeit für die wunderbare Umgebung.

Datum: 8. – 10. Juli
28. – 30. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Anna Karin Engels
Dipl. Sportwiss.,
Feldenkraispädagogin
ARTEM Int. Feldenkrais
Training Chiemsee
Herkenrather Straße
51465 Bergisch-Gladbach
Tel: 0171-4023358
Fax: 01212-5-33486214
Annakarinen.engels@
gmail.com

Kreative Auszeit zum Jahresbeginn

Entspannen, den Körper spüren, Achtsamkeit erleben, Träume wachsen lassen...

Wir begrüßen das Jahr 2022 mit einer kreativen Traum-Collage. Wir erforschen unsere Wünsche und Träume für das NEUE JAHR, um ihnen näher zu kommen. Aber vergessen wir niemals: Der WEG ist das Ziel! Yoga-Sequenzen mit unterschiedlichen

Entspannungstechniken schenken uns Regeneration und innere Ruhe. Dynamische und statische Zyklen stärken uns und schenken Stabilität für 2022. Alle Übungen können den jeweiligen Fähigkeiten angepasst werden. Alltagstaugliche Techniken um im „Hier und Jetzt“ zu sein, sind wie immer das Herzstück und aktive Stressreduktions- und Resilienzstärkung. Achtsamkeit im Alltag und das „im Augenblick sein“ üben wir nach den Methoden des vietnamesischen Meisters Thich Nhat Hanh.

Datum: 14. – 16. Januar

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
gepr. Yoga- und PMR-
Lehrerin
Tel: 0151-2272 1562
jenni.silke@gmail.com
www.yoga-quelle.de

Auszeit im Sommer

Ruhe und Erholung durch Yoga, Stressreduktionstechniken, Achtsamkeitsmethoden nach Thich Nhat Hanh. Kreative sommerliche Selbstfürsorge auf der Insel lässt uns gestärkt und erholt in den Alltag zurückkehren. Erleben wir die Kraft der Insel durch „open sky yoga“, Geh-Meditationen in der Blauen Stunde und hinein in den Sonnenaufgang.

Datum: 24. – 26. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Silke Jenni
 siehe Seite 25

Kreative Auszeit zur Weihnachtszeit

Wir gestalten das Wochenende zusammen mit einer individuellen kreativen Jahresrückschau, lernen Achtsamkeitstechniken für die Familie kennen und genießen gemeinsam Yoga. Freuen wir uns auf eine weihnachtliche Auszeit, aus der wir ruhig und entspannt in die letzten Wochen des Jahres gleiten werden. Den zeitgleich stattfindenden Weihnachtsmarkt der Insel werden wir gemütlich genießen können.

Datum: 2. – 4. Dezember
Leitung und Anmeldung:
 Silke Jenni
 siehe Seite 25

Self Care: Yoga und Ayurveda Retreat

In dieser Woche bekommst du ein Potpourri aus kraftvollem Vinyasa Yoga am Morgen, entspanntem Yin Yoga am Abend, Selbstfürsorge-Workshops und fantastischem ayurvedischen Essen. Wir bieten zudem gemeinsame Ausflüge, eine Cacao-Zeremonie und Asana-Labs an.

Datum: 5. – 12. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Christiane Havenith,
 Eva Weinmann
 www.fussueberkopf.de
Catering:
 Stella Held,
 Thomas Abmair
 www.hungry-catering.de

Ayurvedisch kochen

Ayurveda – die Lehre vom Leben – gilt in Indien seit Jahrtausenden als Naturheilkunde und somit auch als Ernährungslehre. Das Grundlagenseminar des gelernten Ayurvedakochs Nicky Sabnis vermittelt sowohl die theoretischen Hintergründe, als auch die Praxis der Ayurveda-Küche, einschließlich der so wichtigen Gewürzkunde.

Datum:
 11. – 13. Februar
 4. – 6. März
 18. – 20. März
 22. – 24. April
 20. – 22. Mai
 10. – 12. Juni
 29. – 31. Juli
 19. – 21. August
 28. – 30. Oktober
 18. – 20. November

Leitung:
 Nicky Sitaram Sabnis
 www.laxmifoods.de
Anmeldung:
 Seminarverwaltung der
 Abtei Frauenwörth
 Tel: 08054-7644
 Fax: 08054-1566
 seminar.abtei@t-online.de

Hatha-Yoga-Wochenende

Wir üben achtsam und bewusst, jeder nach seinen Möglichkeiten, mit Neugier und Unvoreingenommenheit – und entdecken dabei, wie wir stabil und zugleich leicht in den Yogapositionen verweilen können.

Datum: 29. April – 1. Mai
 15. – 17. Juli
 14. – 16. Oktober
Leitung und Anmeldung:
 Andreas Mönnich
 Yogalehrer und Pädagoge
 Tel: 0177-6452060
 yoga@andreasmoennich.de
 www.andreasmoennich.de

Zertifiziertes Präventionsseminar – gefördert von den Krankenkassen.



Zen- & Leadership-Meditation

4-Tage-Auszeit für Menschen in Verantwortung. Neue Instrumente für zeitgemäße, gesunde Selbstentwicklung im Inneren und Mitarbeiterführung im Äußeren – Denken, Fühlen und Handeln unter Führung der Herzintelligenz neu erleben. Kombinationen aus drei bewährten Traditionen:

- Zen & Meditation, Kraft aus Stille, Natur und seinem Wesen schöpfen
- Übungen der MBSR-Achtsamkeitspraxis, Stressreduzierung durch Körperwahrnehmung
- HEAL & holistische Energie- und Atemlehre, Vitalitätsgewinn & Erkenntnis im Coaching

Eine zeitgemäße Übersetzung alter Weisheitslehren und neuester Wissenschaften. Mit Impulsvorträgen, vielen Übungen und wirkungsvollen Werkzeugen für den Arbeits- und Lebensalltag.

Datum: 26. – 30. Januar
9. – 13. März
20. – 24. April
17. – 21. August
28. September –
2. Oktober
16. – 20. November

Leitung und Anmeldung:
Helmut und Marlies Rümke
Tiwete 13
23919 Göldenitz
Tel: 04544-8227065
service@leadership-
meditation.de
www.leadership-
meditation.de



Eine Chance für die Gesundheit

Umweltgifte, Elektromog, ungesunde Ernährung etc. schwächen unser Immunsystem, so dass wir u.a. durch Bakterien und Viren erkranken können. Aber auch, was unsere Seele belastet, kann auf Dauer unsere Abwehr schwächen und dadurch (u.U. schwere) Krankheiten mitbedingen: Unbewältigtes aus der Kindheit und Familiengeschichte ebenso wie spätere seelische Verletzungen, Enttäuschungen, Ängste und Sorgen... Im Seminar geht es um die Klärung problembeladener Beziehungen und um das Freiwerden von krankmachenden Gefühlen. Das neue, sachkundig geleitete Familienstellen kann dabei helfen.

Datum: 19. – 22. März
Leitung und Anmeldung:
Volker von Edlinger
Psychol. Psychotherapeut
Gabriele von Edlinger
Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin
Tel: 08671-4733
Volker-von-Edlinger@
web.de
Info & Anmeldung
bis spätestens 19. März

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: 2. – 4. 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 – Retreat („Strömen“)

Du möchtest mal wieder richtig auftanken und bei Dir selbst ankommen – weit weg von Lebensstil, Stress und emotionalen Problemen? 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 Glücklichkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit von innen stellen sich ein, wenn Du Dich unter erfahrener Anleitung an diesem kraftvollen Ort mitten im Chiemgau strömst.

Datum: 15. – 19. Juni
2. – 4. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Andrea Eckert
Jin Shin Jyutsu
Selbsthilfe-Lehrerin
Traunstein & München
Tel: 0861-9098112
JSJmitAndrea@t-online.de
www.jinshinjyutsu-eckert.de

Shaolin Qigong

Transformation von Sehnen, Bändern und Muskeln. Kultivierung von Atem, Achtsamkeit/ Stille und Meditationsübungen. Besondere Kostbarkeit direkt aus dem Shaolin-Kloster.

Datum: 21. – 24. April

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

Shaolin Tai-Chi

Körperliche und geistige Ausgeglichenheit durch fließende, meditative, geschmeidige, spiral-förmige Bewegungsform. Besondere Kostbarkeit direkt aus dem Shaolin-Kloster.

Datum: 24. – 27. November

Leitung und Anmeldung:
Christian Gabriel
siehe oben

Massagen

Ayurveda Massage Abhyanga (Vata, Pitta, Kapha)
Vitalmassage (Rücken, Nacken, Schulter)
Vital-Ganzkörpermassagen
Ganzheitliche Fußmassage

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
theimer-nagele@
gaby-massage.info
www.gaby-massage.info

Sie können auch gerne einen Gutschein von mir erhalten.



Von der Linklater Stimmarbeit in den Text

Der Kurs richtet sich an Personen, die Lust haben, Texten aus der Literatur stimmlich und sprecherisch auf den Grund zu gehen.

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. Literatur ist Kommunikation!

Auf der Grundlage der Stimmarbeit nach Kristin Linklater arbeiten wir an der Atmung, an Umfang, Kraft und Farbigkeit der Stimme und probieren das Erlernte an ausgewählten Textpassagen aus.

Datum: 4. – 7. Januar
„Von der Stimme in den Text“

10. – 14. August
„Befreien der natürlichen Stimme“

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

Biblische Figuren gestalten ...und mit ihnen erzählen

In diesem Werkkurs werden unter fachkundiger Anleitung bewegliche Figuren (nach Doris Egli) hergestellt, die sich zur lebendigen Darstellung biblischer Geschichten eignen – im Religionsunterricht, Kindergottesdienst, Bibelkreis usw.

Datum: 22. – 26. August
Leitung und Anmeldung:
Karin Schönewolf
Egli-Figuren-Kursleiterin
Rathausgasse 1
97491 Aidhausen/OT
Friesenhausen
Tel: 09523-5033926
Tel: 0175-5695299
Fax: 09523-5033940

Befreien der natürlichen Stimme

Einführung in die Stimmarbeit von 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: 5. – 9. Januar
3. – 7. August

Leitung und Anmeldung:
Sylvie Polz
Tel: 0171-2164665
sylvie.polz@linklater.de
www.stimmarbeit-muenchen.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 2022!

Datum: 1. – 7. 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: 25. – 28. Februar
29. August –
2. September
30. Oktober –
3. November

Tageskurse:
2. April
14. Mai
9. Juli
17. 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 die Herzenskraft, Haltung und Beweglichkeit. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Bei schönem Wetter können wir auch am See üben.

Datum: 15. – 20. August
Leitung:
Trudi Goebel,
Walburga Haun
Anmeldung:
Trudi Goebel
siehe oben



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 Vornblatt-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: 25. Februar – 6. März

Dozent:
Michael Anderl

Datum: 22. – 28. August

Dozenten:
Susanne Godel,
Ute Scriba

Anmeldung und Rückfragen:
claudia.judex@t-online.de

Engel malen

Unter Anleitung des spirituellen Künstlers H.G. Leiendecker können die Teilnehmer zusammen mit Gleichgesinnten eigene Ideen von Engeln und anderen spirituellen Motiven bildnerisch umsetzen. Es geht um Techniken, wie Engel

transparent und durchsichtig gemalt werden können. Das Malen von Licht und Schatten spielt hierbei ebenfalls eine wesentliche Rolle. Neben der Theorie und Zeichenübungen wird den ganzen Tag gemalt. Die Maltechniken können frei gewählt werden.

Datum: 26. Juni – 1. Juli

Leitung und Anmeldung:
Hans Georg Leiendecker
Priener Str. 22c
83125 Eggstätt
Tel: 08056-9036783
hansgeorg@leiendecker.com
www.leiendecker.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.

Achtung: Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

Datum: 11. – 14. August

Leitung und Anmeldung:

Juliane Stiegele

Tel: 0162-5194507

juli@ne-stiegele.de

www.juliane-stiegele.de



Malerei auf der Fraueninsel

Auf der wunderschönen Fraueninsel im Chiemsee halten wir die Eindrücke der Umgebung als Zeichnungen im Urban Sketching und als Aquarelle fest. Jeden Tag lernen Sie, sich in der Pleinairmalerei zu verbessern und Ihre ganz eigenen Bilder entstehen zu lassen. Im Zeichnerischen werden Perspektive, Licht und Schatten sowie der lockere Strich vertieft. Beim farbigen Umsetzen im Aquarell geht es um Komposition der Farben und Techniken in der Malerei. Die Dozentin Petra Habenstein begleitet jeden Teilnehmer individuell. Ob Maleinsteiger oder Fortgeschrittener, für jeden ist etwas dabei.

Datum: 14. – 19. August

Leitung und Anmeldung:

COLORI Atelier

HABENSTEIN

info@colori-art.de

www.colori-art.de

Gelb – Rot – Blau

Die ganze Palette kann an diesem Wochenende auf Leinwand, Papier, Holz usw. mit Acrylfarben aufgetragen werden. Selbstverständlich können auch Pigmente, farbige Kreiden, Kohle, Sand, Papier usw. mitverwendet werden. Da auch die passenden Staffeleien zur Verfügung stehen und somit auch große Formate verwendet werden können, steht einem kreativen Wochenende nichts mehr im Weg.

Datum: 19. – 21. August

Leitung und Anmeldung:

Christel Kaspar

Fasanstr. 5

85635 Höhenkirchen-

Siegertsbrunn

Tel: 08102-3404

christel.kaspar@gmx.de

www.ckaspar.de



Russische Sprache und Literatur für Fortgeschrittene

Mit einer muttersprachlichen Dozentin lesen wir leichte Originaltexte, vertiefen unsere Grammatikkenntnisse und unterhalten uns auch in russischer Sprache.

Datum: 10. – 15. Juli
Leitung und Anmeldung:
 Irina Kato
 Tel: 089-8347885

English Pre-Intermediate A2/B1

This summer holiday course is for participants who need practice in speaking more fluently. We will do special training for grammar, vocabulary and as well as structured or free discussion exercises. Generous afternoon breaks! (also 50 +)

Datum: 8. – 12. August
Leitung und Anmeldung:
 Sharon Slager
 Baumbachstr. 9
 81245 München
 Tel: 089-8341054



Schreiben, genießen, glücklich sein

Spirituelles Schreiben

Lerne an einem intensiven Wochenende Deinen Traumpartner kennen! Dein Herzenswunsch entsteht zunächst auf dem Papier in Form treffender Worte und spannender Bilder. In einer starken Visionscollage entwickelst Du ein klares Gefühl dafür, was Dein Leben erfüllt.

Datum: 25. – 27. März

Leitung und Anmeldung:
 Susanne Schumacher
 Journalistin, Coach
 Hallwanger Str. 63
 83209 Priem am Chiemsee
 Tel: 08051-309500
 Tel: 0170-2012622
 schreib-lust@t-online.de
 www.schreiblust-am-chiemsee.de

Intuitives Schreiben

Lebst Du Deinen Traum? Wofür brennst Du? Lerne Deiner Intuition zu folgen, stärke Deine individuelle Verbindung mit dem großen Ganzen und entdecke schreibend Deinen authentischen Lebenswunsch. Positioniere Dich neu auf dem Spielfeld des Lebens.

Datum: 6. – 8. Mai

Heilsames Schreiben

Wer sich liebt, den liebt das Leben. An diesem Wochenende können wir uns einmal der eigenen Verletzlichkeit widmen und die darin enthaltenen Schätze bergen. Schreibend dürfen wir Belastung in eine stärkende Akzeptanz verwandeln, getragen und behütet in der Abtei der Benediktinerinnen.

Datum: 21. – 23. Oktober

Experimentelles Schreiben

Es ist nie zu spät, die Persönlichkeit zu werden, die wir sind. Klingt kompliziert? An einem kreativen Wochenende gehen wir auf Spurensuche, begegnen uns selbst und finden unseren persönlichen Zauberstab, der uns den Weg weist zu einem umfassenden JA ohne wenn und aber.

Datum: 11. – 13. November

Übernachtung ohne Verpflegung

Gültig ab 1. Januar 2021

Kategorie A (Du/WC, Seeseite)	Einzelzimmer	60,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	50,00 € p.P./Nacht
Kategorie B (Du/WC, Hofseite)	Einzelzimmer	50,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	40,00 € p.P./Nacht
Kategorie C (Etagen-Du/-WC)	Einzelzimmer	35,00 € p.P./Nacht
	Zweibettzimmer	30,00 € p.P./Nacht

Verpflegung beim Klosterwirt

Der Klosterwirt bietet für alle Gruppen preisgünstige Seminarverpflegung (Buffetform) inkl. Fruchtschorle und Granderwasser zu den Mahlzeiten an.
Frühstück 14,00 €, Halbpension 35,00 €, Vollpension 50,00 €. Ein zusätzliches Mittag- oder Abendessen (Buffetform) inkl. Fruchtschorle und Granderwasser 21,00 €.
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 50,00 €.



Seminarräume

(einschl. Tagungstechnik, ohne Beamer)

bis 50 qm	80,00 € pro Tag
bis 90 qm	100,00 € pro Tag
Aula (24m x 12m)	200,00 € pro Tag
Beamer auf Anfrage	50,00 – 150,00 € pro Tag
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

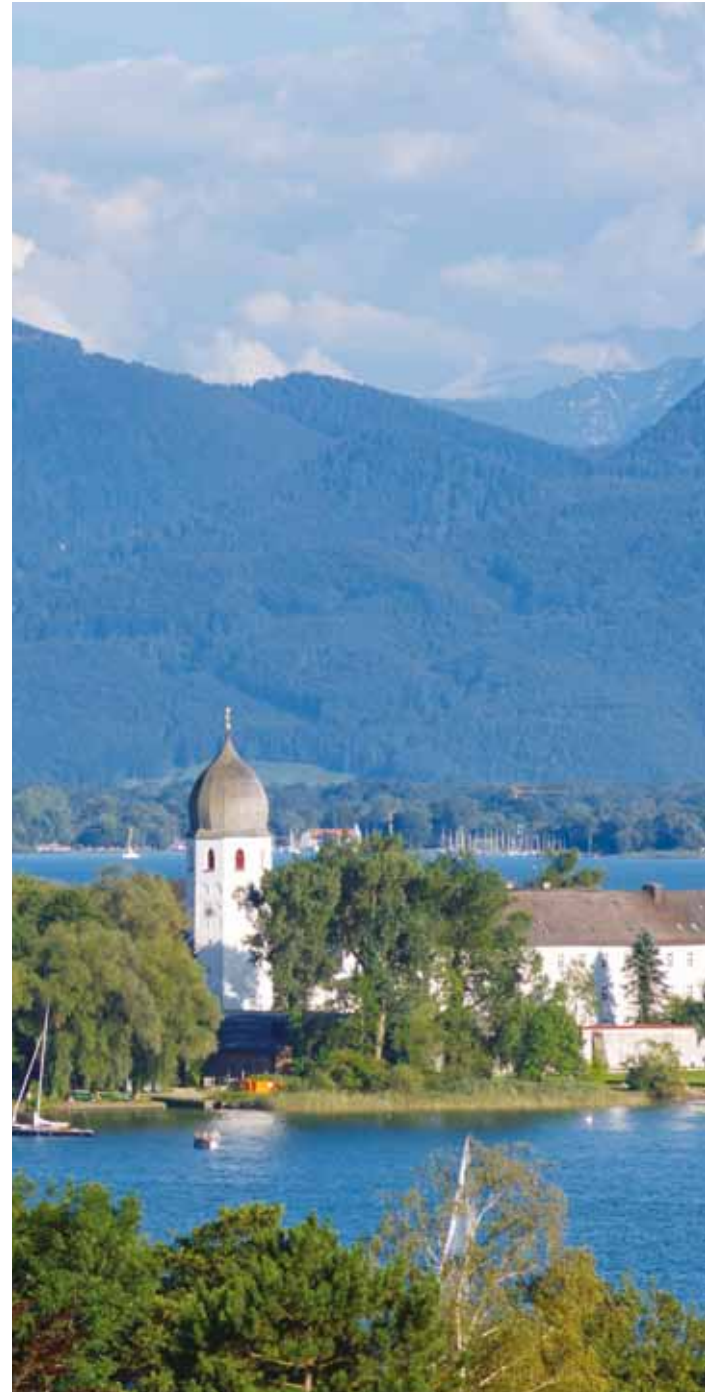
Flughafen Salzburg (W.A. Mozart): ca. 70km; Bus oder Taxi bis Salzburg-Hbf.; Zug bis Prien am Chiemsee; vom Bahnhof bis zum Hafen Prien-Stock ca. 20 Minuten Fußweg, alternativ Bus, Taxi oder Chiemseebahn; Schiff zur Fraueninsel (Überfahrt 25 – 35 Minuten).

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: 11.00 bis 17.45 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Oktober bis März

Montag bis Samstag: 11.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Karfreitag, Oster- und Pfingstsonntag, 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