



Photos: Shutterstock, Jochen Neitzker, Jan Hendrik

## BENEDIKTINERINNEN-ABTEI FRAUENWÖRTH IM CHIEMSEE



Benediktinerinnen-Abtei  
Frauenwörth im Chiemsee  
Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644

Fax: 08054-1566

[seminar.abtei@t-online.de](mailto:seminar.abtei@t-online.de)

[www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)

# SEMINARE 2023



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

19

Lebensorientierung

20

Gesundheit

24

Kreativität

33

## Allgemeine Informationen

Übernachtung/Verpflegung

41

Seminarräume/Wichtiges

42

Anreise

43

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 im Seminarraum IV angeboten.

Bitte sehen Sie dazu die Information auf Seite 32.

## Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.01. – 08.01.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	34
04.01. – 08.01.	Von der Stimme in den Text	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	33
20.01. – 22.01.	Kreative Auszeit zum Jahresanfang	Frau Jenni	26
20.01. – 22.01.	Die Seele beflügeln Kreatives Schreiben	Frau Schumacher	40
23.01. – 25.01.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21



## Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.02. – 05.02.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	22
03.02. – 05.02.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	24
06.02. – 08.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
17.02. – 20.02.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
19.02. – 26.02.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel	36
25.02. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer	12
25.02. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12

## März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.03. – 05.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
20.03. – 22.03.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
24.03. – 26.03.	Ich atme die alten Heilworte in meine Tagängste	Sr. Eva-Maria	14
25.03. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12
31.03. – 02.04.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	20

## April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.04. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
06.04. – 09.04.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena	13
06.04. – 10.04.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	21
14.04. – 16.04.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
21.04. – 23.04.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönlich	30
26.04. – 28.04.	Träumen & Märchen	Frau Metzger	23
28.04. – 30.04.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	16
28.04. – 30.04.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber, Sr. Eva-Maria	18

## Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.05. – 03.05.	Shaolin Qigong	Herr Gabriel	31
03.05. – 05.05.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	31
05.05. – 07.05.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
05.05. – 07.05.	Die Seele beflügeln Intuitives Schreiben	Frau Schumacher	40
06.05. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
11.05. – 14.05.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	26
12.05. – 14.05.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	24
13.05. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer	12
18.05. – 21.05.	Qigong – stille Meditation	Herr Schmidtkunz	25
26.05. – 29.05.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	20



## Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.06. – 04.06.	Labyrinth als Symbol menschlicher Lebenswege	Sr. Eva-Maria	15
04.06. – 11.06.	SummerJoy: das große JAAA zum Sommer	Frau Weinmann, Herr Schläper	28
05.06. – 09.06.	Kreatives Coaching mit allen Sinnen	Frau Heyer	23
07.06. – 11.06.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	31
09.06. – 11.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	22
16.06. – 18.06.	Kreative Auszeit im Sommer	Frau Jenni	27
16.06. – 18.06.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
30.06. – 02.07.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	24

## Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.07. – 07.07.	Einführung in die Gregorianik	Sr. M. Scholastica	34
07.07. – 09.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	17
07.07. – 09.07.	Qigong – Aufbau-seminar (18 Figuren des Taiji Qigong)	Herr Schmidtkunz	24
07.07. – 09.07.	Yoga und Meditation	Frau Ruchlinski	25
07.07. – 09.07.	Die 4 Elemente sind unsere Energiequellen	Frau Herrlein Frau Seebass	37
08.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
09.07. – 14.07.	Russische Sprache und Literatur für Fortgeschrittene	Frau Kato	39
14.07. – 16.07.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
21.07. – 23.07.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	25
30.07. – 04.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	34
30.07. – 06.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel	36





## August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.08. – 06.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	22
04.08. – 09.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	33
09.08. – 13.08.	Self Care: Yoga und Ayurveda Retreat	Frau Havenith, Frau Weinmann	28
10.08. – 13.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	22
11.08. – 15.08.	FEUER * WASSER * LUFT * & ERDE *	Frau Uhl	20
13.08. – 18.08.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
13.08. – 18.08.	Malerei auf der Fraueninsel	Frau Habenstein	38
14.08. – 18.08.	English Pre-Intermediate A2/B1	Frau Slager	39
17.08. – 20.08.	Bäume zeichnen	Frau Stiegele	37
20.08. – 25.08.	Tanz und Qigong	Frau Goebel, Frau Haun	35
21.08. – 25.08.	Kreatives Coaching mit allen Sinnen	Frau Heyer	23
25.08. – 27.08.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	24

## September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.09. – 03.09.	Qigong – Aufbau-seminar (8 Brokate)	Herr Schmidtkunz	24
07.09. – 10.09.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	26
15.09. – 17.09.	Aufbrechen und Neues wagen	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	17
22.09. – 24.09.	Träumen & Märchen	Frau Metzger	23
22.09. – 24.09.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
23.09. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktsregel	Äbtissin Johanna Mayer	12
29.09. – 01.10.	Suche nach Stabilität in einer instabilen Welt	Sr. Eva-Maria	15
29.09. – 01.10.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	22
29.09. – 01.10.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29



## Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.10. – 03.10.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber, Sr. Eva-Maria	18
06.10. – 08.10.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	25
06.10. – 08.10.	Tiefenmuskulatur, Körper- mitte und Beckenboden	Frau Lochner	30
09.10. – 11.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
13.10. – 15.10.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	30
20.10. – 22.10.	Die Seele beflügeln Heilsames Schreiben	Frau Schumacher	40
27.10. – 29.10.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	29
28.10. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12



## November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.11. – 05.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35
03.11. – 05.11.	Vacare Deo – frei sein für Gott	Sr. M. Elisabeth	14
10.11. – 12.11.	Die Seele beflügeln Experimentelles Schreiben	Frau Schumacher	40
13.11. – 15.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	21
17.11. – 19.11.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	24
23.11. – 26.11.	Qigong – stille Meditation	Herr Schmidtkunz	25
25.11. Tageskurs	Lebenshilfe aus der Benediktregel	Äbtissin Johanna Mayer	12
25.11. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12

## Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.12. – 03.12.	Lasst uns nach Betlehem gehen...	Sr. Eva-Maria	16
01.12. – 03.12.	Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang	Frau Jenni	27
01.12. – 03.12.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	31
07.12. – 10.12.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	31
08.12. – 10.12.	Auf zu neuen Ufern – Ein kreatives Inselwochenende	Frau Seebass	38
16.12. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	35

## Lebenshilfe aus der Benediktsregel (Tageskurs)

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

Beginn: 9.15 Uhr  
Ende: 16.00 Uhr

Informationen über die Oblatengemeinschaft der Abtei auf:  
[www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)  
unter Abtei/Oblaten

**Datum:** 25. Februar  
13. Mai  
23. September  
25. November

**Leitung und Anmeldung:**  
Frau Äbtissin Johanna Mayer OSB  
Abtei Frauenwörth  
83256 Frauenchiemsee  
Tel: 08054-9070  
Fax: 08054-907212  
aebtissin.johanna@frauenwoerth.de  
www.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

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

**Datum:** 25. Februar  
25. März  
28. Oktober  
25. November  
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:** 6. – 9. April

**Leitung:**  
Sr. M. Magdalena Schütz OSB

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

## „Kloster – Gespräche“ in der Runde

Mit und ohne Klosterführung für Gruppen  
Kosten:  
6,00 – 10,00 € pro Person je nach Dauer.

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

## Führungen durch den Äbtissinnen- gang und die Kirche

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 Seite 12

## Führungen durch die Torhalle und/ oder über die Insel

Kosten: 6,00 € pro Person.  
Gruppen je nach Dauer 6,00 – 10,00 €.

**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.

**Datum:** 3. – 5. November  
**Leitung und Anmeldung:**  
 Sr. M. Elisabeth OSB  
 Abtei Frauenwörth  
 83256 Frauenchiemsee  
 Tel: 08054-907-110  
 Fax: 08054-7967  
 klosterverwaltung@frauenwoerth.de  
 www.frauenwoerth.de

## Ich atme die alten Heilworte in meine Tagängste

Das Wochenende bietet sich an für alle, die auf der Suche nach verlorenen Ressourcen und Sicherheit sind, um die Hürden des Alltags zu bewältigen. Eine alte Weisheitsgeschichte, vielfältige Bewegungsformen, Stille und kreatives Gestalten begleiten uns bei der Schatzsuche nach Heilworten der Hoffnung und Zuversicht.

**Datum:** 24. – 26. 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 Symbol menschlicher Lebenswege

Das uralte Menschheitsymbol führt uns zur Wahrnehmung der persönlichen Lebensspur und der inneren Verortung. Im achtsamen, stillen Durchschreiten und der Öffnung aller Sinne erschließt sich das Labyrinth als mutmachende Hilfe für unser Leben. Durchlebte Erfahrungen und überlieferte Weisheitstexte vertiefen unser Erleben an diesem Wochenende.

**Datum:** 2. – 4. Juni  
**Leitung und Anmeldung:**  
 Sr. Eva-Maria OSB  
 siehe Seite 14

## Suche nach Stabilität in einer instabilen Welt

Die gesellschaftlichen Umbrüche und Veränderungen der gesamten, globalen Lebenswelt lassen in uns die Sehnsucht nach innerem Halt und Stabilität wachsen. Dem Eröffnen neuer Erfahrungswelten, der Vertiefung verkümmerter, spiritueller Ressourcen, die in uns schlummern, schenken wir an diesem Wochenende weiten Raum. Meditative Übungen, Bewegung, Natur, Text und Musik werden unserer Suche nach Stabilität, eine bunte Palette lebensfördernder Wege für unseren Alltag bahnen.

**Datum:** 29. September – 1. Okt.  
**Leitung und Anmeldung:**  
 Sr. Eva-Maria OSB  
 siehe Seite 14

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





## Lasst uns nach Betlehem gehen...

...so singen viele Chöre in der Advent- und Weihnachtszeit. Zum Menschen gehört das stete Unterwegssein, motiviert von einer zielorientierten oder ziellosen Suche nach unserem Betlehem heute. Fragen, Hoffen, Sehen, Staunen und Hören begleiten unserer Ausschauhalten. Wir nehmen gewissermaßen unsere innere und äußere sehende Dynamik unter die Lupe. Austausch, Stille, kreative und bewegende Elemente und weisheitliche Gedanken unserer Vorfahren begleiten uns.

**Datum:** 1. – 3. Dezember  
**Leitung und Anmeldung:**  
 Sr. Eva-Maria OSB  
 siehe Seite 14

## Eine kleine Auszeit im Kloster

Für alle, die sich in dieser herausfordernden Zeit nach einigen INSELTAGEN sehnen, um zur inneren Ruhe zu kommen und die auf der Suche sind nach einer heilenden Spiritualität. Mit einem neuen 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:** 28. – 30. April  
**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, 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:** 7. – 9. Juli  
**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

## Aufbrechen und Neues wagen

Das Leben meint es gut mit uns, wenn es uns immer wieder zu Veränderungen aufruft, auch wenn wir das oft nicht sehen. An diesem Wochenende wollen wir uns der tieferen Weisheit öffnen, die uns Impulse gibt, auch wenn uns Steine in den Weg gelegt werden und wir oft nicht wissen, wie und wo es weitergehen soll... Texte und Erfahrung aus dem Schatz spiritueller Weisheitstraditionen und Märchen können uns Antworten geben und Wegbegleiter sein.

Wir arbeiten mit meditativen Übungen, Musik und Bewegung, Elementen aus dem BIBLIODRAMA und der Kraft der Natur.

**Datum:** 15. – 17. September  
**Leitung:**  
 Hannelore Morgenroth  
 Theologin und  
 Therapeutin  
 in Zusammenarbeit mit  
 Sr. Eva-Maria OSB  
**Anmeldung:**  
 siehe oben



## Die Kraft der Mitte

### Tage des Auftankens am Kraftort Kloster Frauenwörth

In diesen Tagen schenken wir uns Zeit und Ruhe, um uns unseren inneren Kraftquellen zuzuwenden. Das kann uns Hilfe sein, die Herausforderungen des Alltags mit Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Dabei begleiten uns

Erkenntnisse aus der Psychologie, Entspannungsübungen, Meditation, mentale Arbeit und ein besonderer Ausflug in die Natur zur Wahrnehmung unserer Mitte.

**Datum:** 28. – 30. April  
1. – 3. Oktober

**Leitung:**  
Andrea Faulhaber  
und  
Sr. Eva-Maria OSB

**Anmeldung:**  
andrea.faulhaber@web.de



## Kirchenführung mit Klosterhof / Äbtissinnengang

### Bitte beachten Sie:

Da die Kirche unter der Verwaltung der Kuratie Frauenchiemsee steht, melden Sie Ihre Gruppe bitte vorab unbedingt per E-mail (mariae-opferung.frauenchiemsee@ebmuc.de) oder telefonisch (08054-631 / dienstags oder freitags vormittags 9.00 – 11.00 Uhr) auch dort an!

Dauer: ca. 50 Minuten.

Treffpunkt: Klosterpforte.  
Kosten pro Person: 6,00 €. Gruppen  
unter 12 Personen 70,00 €.

### Anmeldung:

Sr. Hanna  
Tel: 08054-907-171  
hanna.fahle@  
frauenwoerth.de

**Termin nach Vereinbarung: zwischen 11.30 – 13.00 Uhr.**  
**An Sonn- und Feiertagen keine Führung!**

## „Alternative“ Kirchenführung

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

Für Gruppen bis zu 12 Personen.

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

**Termin nach Vereinbarung: zwischen 11.30 – 13.00 Uhr.**  
**An Sonn- und 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

## 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:** 31. März – 2. April  
26. – 29. Mai

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

## FEUER \* WASSER \* LUFT \* & ERDE \*

### Yoga & Meditations-Retreat

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

wollen die Fülle des Sommers auf der Insel genießen, mit Ruderboot, Kanu oder SUP auch mal auf dem Wasser unterwegs sein & auf der Krautinsel meditieren.

**Datum:** 11. – 15. August

**Leitung und Anmeldung:**  
Andrea Uhl  
siehe oben



## 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 [pflegestiftung-meltl.de](http://pflegestiftung-meltl.de) finden Sie Informationen über das an den jeweiligen Terminen zu behandelnde Thema.

**Datum:** 23. – 25. Januar  
6. – 8. Februar  
20. – 22. März  
9. – 11. Oktober  
13. – 15. November

**Leitung und Anmeldung:**  
Pflegestiftung Meltl  
Gut Sossau 31  
83355 Grabenstädt  
Tel: 08661-9820115  
Fax: 08661-9820119  
info@pflegestiftung-meltl.de  
www.pflegestiftung-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:** 6. – 10. April

**Leitung:**  
Heidemarie Graul-Bellali  
**Anmeldung:**  
Seminarverwaltung  
Abtei Frauenwörth  
Tel: 08054-7644  
Fax: 08054-1566  
seminar.abtei@t-online.de

## Achtsamkeitstage

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

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

**Datum:** 2. – 5. Februar  
3. – 6. August  
10. – 13. August

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

## Psychotherapie und Spiritualität

Spiritualität als Dimension menschlichen Seins und als Ressource zur Bewältigung von existenziellen Lebenskrisen kann eine Psychotherapie bereichern. Wenn Leiden und Schmerzen als ungerecht empfunden werden und nicht zu ändern sind, stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wir erfahren Spiritualität als Atem, Staunen, Intuition, innere Weisheit 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:** 9. – 11. Juni  
29. September –  
1. Oktober

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



## Kreatives Coaching mit allen Sinnen

### Folge deinem inneren Kompass!

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. Vertraue dir und deinem Körper und lebe im hier und jetzt.

**Datum:** 5. – 9. Juni  
21. – 25. August

**Leitung und Anmeldung:**  
Sabine Heyer  
Pädagogin, system. Coach  
Stuttgarter Str. 14  
71083 Herrenberg  
Tel: 07032-7843234  
Mobil: 0179-6993110  
info@sabine-heyer-coaching.de  
www.sabine-heyer-coaching.de

Im Seminar gibt es viele tolle Impulse aus der Psychologie dazu, verbunden mit einem Potpourri verschiedener Meditationsformen, kreativem Gestalten, Tanz und guten Gesprächen. Abends genießen wir noch eine schöne Entspannung und lassen den Tag gemütlich ausklingen. Gestärkt, gefüllt mit neuen Ideen und Perspektiven geht es voller Tatendrang und frohen Mutes nach Hause zurück.

## Träumen & Märchen

Kann es sein, dass Traum und Märchen eine vergessene Sprache sprechen, die wir lernen können? Wie kann ich meine Träume verstehen? Welche Bedeutung haben Träume in den Märchen?

Träume spiegeln u.a. das, was uns beschäftigt. In ihnen stecken Sehnsüchte und Ängste ebenso wie

mögliche Lösungen für Probleme. Im Märchen helfen sie Heldinnen und Helden bei Entscheidungen, warnen vor Gefahren und zeichnen den zukünftigen Weg auf.

Im Seminar versuchen wir herauszufinden, ob an dem Satz „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ was dran ist!

**Datum:** 26. – 28. April  
22. – 24. 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:** 3. – 5. Februar  
12. – 14. Mai  
30. Juni – 2. Juli  
25. – 27. August  
17. – 19. November

**Leitung und Anmeldung:**  
Wolfgang Schmidtkunz  
Dipl.-Psychologe,  
Psychotherapeut,  
Qigonglehrer  
Gersdorferstr. 6  
04741 Roßwein  
Tel: 034322-45056  
Fax: 034322-40798  
mail@qigong-schmidtkunz.de  
www.qigong-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:** 7. – 9. 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:** 1. – 3. September  
**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:** 18. – 21. Mai  
23. – 26. November

**Leitung und Anmeldung:**  
Wolfgang Schmidtkunz  
siehe Seite 24

## 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:** 7. – 9. Juli  
**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:** 21. – 23. Juli  
6. – 8. 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 – „Bewusstheit durch Bewegung“ entdecken.

Vormittags Unterricht, nachmittags freie Zeit für die wunderbare Umgebung.

**Datum:** 11. – 14. Mai  
7. – 10. September

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

## Kreative Auszeit zum Jahresanfang

Kreativer Start ins NEUE JAHR 2023 mit

- Achtsamkeits-Techniken nach Thich Nhat Hanh, um sich jederzeit im unmittelbaren Moment ruhig zu verankern.
- 4-5 dynamische und beruhigende Yogasequenzen, damit wir kraftvoll und stabil durch das neue Jahr gehen.
- Tipps zur Stressreduktion und Resilienzstärkung für den Alltag.
- Für den Neustart in das Jahr 2023 erstellen wir eine kreative und intuitive Wunsch-Collage. Kreativ-Material wird gestellt.

**Datum:** 20. – 22. Januar

**Leitung und Anmeldung:**  
**Silke Jenni**  
Ärztl. gepr. Yoga- und  
PMR-Lehrerin  
Trainerin in Stressreduktion,  
Resilienz, Kreativ- und  
Kunsttherapie  
Tel: 0151-22721562  
jenni.silke@gmail.com  
www.yoga-quelle.de



## Kreative Auszeit im Sommer

Ruhe und Erholung durch Yoga, Stressreduktionstechniken und Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh. Ein kreatives Wochenende mit sommerlicher Selbstfürsorge auf der Insel, um gestärkt und erholt in den Alltag zurückzukehren. Wir gestalten einen visuellen Anker für Zuhause, damit wir jederzeit die Auszeit-Insel in uns selbst betreten können. Kreativ-Material wird gestellt.

**Datum:** 16. – 18. Juni

**Leitung und Anmeldung:**  
**Silke Jenni**  
siehe Seite 26

## Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang

In der weihnachtlichen Auszeit zum Christkindmarkt-Wochenende nehmen wir Abschied vom Jahr. Jeder gestaltet eine individuelle und kreative Jahresrückschau, um das Jahr bewusst ausklingen zu lassen. Mit 4 Yoga Sequenzen kräftigen wir unseren Körper und schulen die Körperwahrnehmung für den Alltag. Durch Entspannungen und Meditation kommen wir zur Ruhe. Die Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh ermöglichen uns, Gelassenheit mit nach Hause zu nehmen und entspannt aus dem Jahr zu gleiten.

**Datum:** 1. – 3. Dezember

**Leitung und Anmeldung:**  
**Silke Jenni**  
siehe Seite 26

## SummerJoy: das große JAAA zum Sommer

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

**Datum:** 4. – 11. Juni

**Leitung und Anmeldung:**  
Eva Weinmann,  
Fabian Schläper

**Catering:**  
Stella Held,  
Thomas Abmair  
[www.fussueberkopf.de](http://www.fussueberkopf.de)  
[www.hungry-catering.de](http://www.hungry-catering.de)

## Self Care: Yoga und Ayurveda Retreat

In diesen Tagen 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:** 9. – 13. August

**Leitung und Anmeldung:**  
Christiane Havenith,  
Eva Weinmann

**Catering:**  
Stella Held,  
Thomas Abmair  
[www.fussueberkopf.de](http://www.fussueberkopf.de)  
[www.hungry-catering.de](http://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:**  
3. – 5. März  
14. – 16. April  
5. – 7. Mai  
16. – 18. Juni  
14. – 16. Juli  
22. – 24. September  
29. September –  
1. Oktober  
27. – 29. Oktober

**Leitung:**  
Nicky Sitaram Sabnis  
[www.laxmifoods.de](http://www.laxmifoods.de)

**Anmeldung:**  
Seminarverwaltung der  
Abtei Frauenwörth  
Tel: 08054-7644  
Fax: 08054-1566  
[seminar.abtei@t-online.de](mailto: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:** 21. – 23. April  
13. – 15. Oktober

**Leitung und Anmeldung:**  
**Andreas Mönnich**  
Yogalehrer und Pädagoge  
Tel: 0177-6452060  
yoga@andreasmoenich.de  
www.andreasmoenich.de

Zertifiziertes Präventionsseminar – gefördert von den Krankenkassen.

## 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:** 6. – 8. Oktober  
**Leitung und Anmeldung:**  
**Karin Lochner**  
Yoga- und Qigong-  
lehrerin  
Tel: 089-1783020  
info@karinlochner.de  
www.gut-zu-sich-selbst-  
sein.de  
www.karinlochner.de

## Jin Shin Jyutsu – Strömen – Retreat

Du möchtest mal wieder richtig auftanken und bei Dir selbst ankommen – weit weg von Lebensstil, Stress und emotionalen Themen? Einfach nur „SEIN“. Nach diesem Retreat – man könnte auch „Jungbrunnen“ sagen – fühlst Du Dich runderneuert und betankt mit neuer Lebensenergie. Tiefe Entspannung und Erholung, dazu ein Gefühl von Glücklichkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit von innen stellen sich ein, wenn Du Dich unter diesem kraftvollen Ort mitten im Chiemgau strömst. Ich leite so, dass jeder erfolgreich auch ohne Vorerfahrung mitmachen kann.

**Datum:** 7. – 11. Juni  
1. – 3. Dezember  
**Leitung und Anmeldung:**  
**Andrea Eckert**  
Jin Shin Jyutsu  
FH- und Yoga-Lehrerin  
Meta-Cluster-Coach  
Traunstein & München  
Tel: 0861-9098112  
JSJmitAndrea@t-online.de  
www.jinshinjyutsu-eckert.de

## Shaolin Qigong

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

**Datum:** 1. – 3. Mai  
**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:** 3. – 5. Mai  
7. – 10. Dezember  
**Leitung und Anmeldung:**  
**Christian Gabriel**  
siehe oben



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



## Einführung in die Stimmarbeit von Kristin Linklater

„Von der Stimme in den Text“

„Befreien der natürlichen Stimme“

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. – 8. Januar  
„Von der Stimme in den Text“

4. – 9. 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

## 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:** 3. – 8. Januar  
30. Juli – 4. 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 2023!**

**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:** 17. – 20. Februar  
13. – 18. August  
1. – 5. November

**Tageskurse:**  
1. April  
6. Mai  
8. Juli  
16. 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:** 20. – 25. 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 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:** 19. – 26. Februar  
30. Juli – 6. August

**Dozentin:**  
Susanne Godel

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

## 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

**Datum:** 17. – 20. August

**Leitung und Anmeldung:**

Juliane Stiegele  
Tel: 0162-5194507  
juli@ne-stiegele.de  
www.juliane-stiegele.de

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.

## Die 4 Elemente sind unsere Energiequellen

### Ein kreatives Inselwochenende

Im **Feuer** entfachen wir neue Energie, bringen die Lebensflamme zum Leuchten und können uns mit frischer Leidenschaft unseren Herzensthemen widmen. Die **Erde** gibt neuen Halt und Stabilität. Sie steht für Wachstum und die Früchte unseres Tuns. Das **Wasser** klärt, reinigt und zeigt uns

**Datum:** 7. – 9. Juli

**Leitung und Anmeldung:**

Veronika Seebass  
Kunsttherapeutin,  
Künstlerin  
atelier-seebass@gmx.de  
www.veronika-seeass.de  
**Ursula Herrlein**  
Systemischer Coach  
Tel: 0175-9977236  
kontakt@ursula-herrlein.de

neue Quellen auf. Die **Luft** hilft uns beim Auflösen und gibt uns Leichtigkeit. Mit vielen kreativen Übungen nähern wir uns malend und zeichnend auf sinnliche Weise den Elementen und lassen uns künstlerisch von ihnen inspirieren.





## Auf zu neuen Ufern

### Ein kreatives Inselwochenende

Im Alltag ist uns oft nicht bewusst, wie wir mit unseren Gedanken und Worten unsere Realität selbst erschaffen und

fühlen uns als Opfer der äußeren Umstände. An diesem Wochenende wollen wir mit Farbe und Pinsel in einen kreativen Prozess einsteigen. Systemische Ansätze, Imagination und „Wortmagie“ helfen uns, die Verbindung von Kopf und Herz herzustellen. Als Ergebnis nehmen wir selbst gestaltete, kraftvolle Symbole in einem individuellen Mandala und unsere eigenen „magischen Worte“ mit. Vertrauensvoll, handlungsfähig und gestärkt setzen wir unsere Herzenswünsche in 2024 um.

**Datum:** 8. – 10. Dezember

**Leitung und Anmeldung:**

Veronika Seebass

Siehe Seite 37

## 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:** 13. – 18. August

**Leitung und Anmeldung:**

COLORI Atelier

HABENSTEIN

info@colori-art.de

www.colori-art.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:** 9. – 14. 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 as well as structured or free discussion exercises.

Generous afternoon breaks! (also 50 +)

**Datum:** 14. – 18. August

**Leitung und Anmeldung:**

Sharon Slager

Baumbachstr. 9

81245 München

Tel: 0179-2946720

Tel: 0176-63046767





## Die Seele beflügeln

### Kreatives Schreiben

#### Und sprich nur ein Wort

Es wurde also gesagt:  
Wenn der Mensch geboren wird, wird ihm ein Wort mitgegeben – nicht nur eine Veranlagung, sondern ein Wort.

Dieses Wort wollen wir finden und zum Motor fürs neue Jahr machen – ein Jahr, das uns trägt, formt, fördert und heilt.

**Datum:** 20. – 22. Januar

#### 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

#### Selbstliebe stärken, Selbstwert verankern

„Als ich mich selbst zu lieben begann, fiel alles Müssen, Sollen und Wollen von mir ab – und ich wurde wieder die, die ich bin.“

Wir dürfen uns liebevoll den eigenen Schwächen zuwenden und die darin enthaltenen Schätze bergen.

**Datum:** 5. – 7. Mai

### Heilsames Schreiben

#### Bei sich selbst zuhause sein

Warte nicht zu lange, das Leben zu leben, das Dich erfüllt. Folge Deiner Intuition, entdecke Dich neu auf dem Spielfeld Deines Lebens, erfülle die Wünsche Deines Herzens.

**Datum:** 20. – 22. Oktober

### Experimentelles Schreiben

#### Regisseur\*in des eigenen Lebens sein

Auf welches Leben wollen wir am Ende zurückschauen können, welche Erfolge feiern? Gesunde Grenzen setzen, ein herzliches NEIN sagen zur rechten Zeit, uns selbst liebevoll verantworten mit einem JA ohne Wenn und Aber.

**Datum:** 10. – 12. November

## Übernachtung **ohne Verpflegung**

Gültig ab 1. Januar 2023

<b>Kategorie A</b>	Einzelzimmer	65,00 € p.P./Nacht
	(Du/WC, Seeseite) Zweibettzimmer	55,00 € p.P./Nacht
<b>Kategorie B</b>	Einzelzimmer	55,00 € p.P./Nacht
	(Du/WC, Hofseite) Zweibettzimmer	45,00 € p.P./Nacht
<b>Kategorie C</b>	Einzelzimmer	40,00 € p.P./Nacht
	(Etagen-Du/-WC) Zweibettzimmer	35,00 € p.P./Nacht

## Verpflegung beim Klosterwirt

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

Frühstück 16,00 €, Vollpension 58,00 €.

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 58,00 €.



## Seminarräume

(einschl. Tagungstechnik, ohne Beamer)

bis 50 qm	90,00 € pro Tag
bis 90 qm	120,00 € pro Tag
Aula (24m x 12m)	200,00 € pro Tag
Beamer auf Anfrage	50,00 – 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](http://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, 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](mailto:klosterladen@frauenwoerth.de)

[www.frauenwoerth.de](http://www.frauenwoerth.de)