

SEMINARE 2021



Benediktinerinnen-Abtei
Frauenwörth im Chiemsee
Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644
Fax: 08054-1566
seminar.abtei@t-online.de
www.frauenwoerth.de



BENEDIKTINERINNEN - ABTEI
FRAUENWÖRTH IM CHIEMSEE



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

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 zu individuellen Terminen angeboten.

Bitte sehen Sie dazu die Information auf Seite 31.

Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.01. – 06.01.	Von der Stimme in den Text	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	32
06.01. – 10.01.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	33
18.01. – 20.01.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
21.01. – 24.01.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
22.01. – 24.01.	Auszeit zum Jahresanfang	Frau Jenni	25



Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.02. – 07.02.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
05.02. – 07.02.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	27
08.02. – 10.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
14.02. – 17.02.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
14.02. – 21.02.	Musiktage am Chiemsee	Herr Anderl, Herr O'Donnell	35
19.02. – 21.02.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	23
22.02. – 24.02.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
26.02. – 28.02.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26

März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.03. – 07.03.	Vacare Deo	Sr. M. Elisabeth	13
08.03. – 10.03.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
12.03. – 14.03.	Sehn – sucht, Reisebegleitung auf dem Weg zu sich selbst	Sr. Eva-Maria	14
12.03. – 14.03.	Der Atem ist das A und Ω des Lebens	Frau Wachutka	19
12.03. – 14.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
13.03. Tageskurs	FrauenInselTage Wechseljahre -Wandlungszeit	Frau Dr. Engelsing	30
18.03. – 21.03.	Eine Chance für die Gesundheit	Herr und Frau von Edlinger	28
20.03. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12
22.03. – 24.03.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
26.03. – 28.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
29.03. – 31.03.	Es war einmal...	Frau Metzger	22

April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.04. – 04.04.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena	13
01.04. – 05.04.	Sound and Movement	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	32
05.04. – 09.04.	Kreatives Coaching mit allen Sinnen	Frau Heyer	21
12.04. – 14.04.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
16.04. – 18.04.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt-kunz	23
16.04. – 18.04.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	27
19.04. – 21.04.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
19.04. – 22.04.	Literatur verstehen	Frau Simopoulos	37
22.04. – 25.04.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
30.04. – 02.05.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	15

Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
07.05. – 09.05.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
07.05. – 09.05.	Gelb – Rot – Blau	Frau Kaspar	37
07.05. – 09.05.	Schreiben, genießen, glücklich sein Spirituelles Schreiben	Frau Schumacher	39
08.05. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12
10.05. – 12.05.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
12.05. – 16.05.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	20
13.05. – 16.05.	Shaolin Qigong	Herr Gabriel	31
17.05. – 21.05.	Engel malen	Herr Leiendecker	35
21.05. – 24.05.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	18
22.05. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
28.05. – 30.05.	Labyrinth als Wandlungsort	Sr. Eva-Maria	14

Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.06. – 06.06.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	30
03.06. – 06.06.	Schreiben, genießen, glücklich sein Intuitives Schreiben	Frau Schumacher	39
04.06. – 06.06.	Yoga- und Schweigeseminar	Frau Ruchlinski	24
11.06. – 13.06.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt-kunz	23
17.06. – 20.06.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
18.06. – 20.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	20
18.06. – 20.06.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26

Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.07. – 07.07.	Einführung in die Gregorianik	Sr. M. Scholastica	33
02.07. – 04.07.	Meine indische Küche	Nicky Sabnis	26
09.07. – 11.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria, Frau Haupt	16
09.07. – 11.07.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	24
12.07. – 16.07.	Schreiben, genießen, glücklich sein Sommerwoche	Frau Schumacher	39
17.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
18.07. – 23.07.	Russische Sprache und Literatur für Fortgeschrittene	Frau Kato	38
23.07. – 25.07.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidt-kunz	23
23.07. – 25.07.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
31.07. – 04.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	32





August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
06.08. – 08.08.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
08.08. – 13.08.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34
08.08. – 13.08.	Malerei auf der Fraueninsel	Frau Habenstein	36
09.08. – 13.08.	English Pre-Intermediate A2/B1	Frau Slager	38
12.08. – 15.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	33
12.08. – 15.08.	Bäume zeichnen	Frau Stiegele	36
15.08. – 20.08.	Tanz und Qigong	Frau Goebel, Frau Haun	34
23.08. – 27.08.	Kreatives Coaching mit allen Sinnen	Frau Heyer	21
23.08. – 27.08.	Intermediate/Advanced Conversation B2/C1	Frau Slager	38
23.08. – 29.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel, Frau Scriba	35
27.08. – 29.08.	Qigong – Aufbau-seminar (18 Figuren des Taiji Qigong)	Herr Schmidtkunz	23
30.08. – 03.09.	Biblische Figuren gestalten	Frau Schlierbach	32

September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.09. – 05.09.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
10.09. – 12.09.	Qigong – Aufbau-seminar (8 Brokate)	Herr Schmidtkunz	23
10.09. – 12.09.	Meine indische Küche	Nicky Sabnis	26
17.09. – 19.09.	Den roten Faden wiederfinden	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	16
20.09. – 22.09.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
24.09. – 26.09.	Lauschen mit dem Ohr des Herzens	Sr. Eva-Maria	14
24.09. – 26.09.	Es war einmal...	Frau Metzger	22
24.09. – 26.09.	Auszeit im Spätsommer	Frau Jenni	25
24.09. – 26.09.	Schreiben, genießen, glücklich sein Heilsames Schreiben	Frau Schumacher	39



Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.10. – 03.10.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	20
04.10. – 06.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
08.10. – 10.10.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
08.10. – 10.10.	Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden	Frau Lochner	29
08.10. – 10.10.	Schreiben, genießen, glücklich sein Experimentelles Schreiben	Frau Schumacher	40
15.10. – 17.10.	Hatha-Yoga-Wochenende	Herr Mönnich	27
21.10. – 24.10.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
22.10. – 24.10.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	24
29.10. – 31.10.	Qigong – Basisseminar	Herr Schmidtkunz	23
31.10. – 04.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	34



November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.11. – 07.11.	Vacare Deo	Sr. M. Elisabeth	13
05.11. – 07.11.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26
08.11. – 10.11.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
18.11. – 21.11.	Zen- & Leadership-Meditation	Herr und Frau Rümke	27
19.11. – 21.11.	Qigong – stille Meditation	Herr Schmidtkunz	24
20.11. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	12
20.11. Tageskurs	FrauenInselTage Frauensache(n)	Frau Dr. Engelsing	30
26.11. – 28.11.	Ein Stern ist aufgegangen	Sr. Eva-Maria	15
26.11. – 28.11.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	26

Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.12. – 05.12.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	31
03.12. – 05.12.	Jin Shin Jyutsu – Retreat	Frau Eckert	30
06.12. – 08.12.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	18
18.12. 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: 20. März
8. Mai
20. 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: 1. – 4. 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.

Datum: 5. – 7. März
5. – 7. 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

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: 12. – 14. 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: 28. – 30. Mai
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe oben

Lauschen mit dem Ohr des Herzens

In unserer lauten Welt finden die leisen, zarten Stimmen und sehnsüchtigen Rufe unseres Inneren oft kein Gehör. Sie werden übertönt und verlieren sich. Trauen wir unseren inneren Klängen und geben ihnen gebührenden Resonanzraum, damit unsere Lebensmelodien den Alltag wegweisend durchtönen. Eine bunte Palette von Formen des ganzheitlichen Innehaltens und die Erfahrung von feinsinnigen Weisen des Hörens anhand einer alten Weisheitsgeschichte ermutigen, das Ohr unseres Herzens neu zu wecken.

Datum: 24. – 26. September
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe oben

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

Ein Stern ist aufgegangen

Viele Sterne scheinen auf in unserer Welt. Welchem Stern folgen wir? Wir begeben uns auf die Suche und Wiederentdeckung des Sterns, der an unserem Lebenshorizont aufgeht und uns den Weg weist in eine hoffnungsvoll innere Weite.

Datum: 26. – 28. 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: 30. April – 2. 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
 Fax: 08142-501574
 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: 9. – 11. 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: 17. – 19. 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 Wochenende über Pfingsten

Wir wollen uns in diesen Pfingsttagen mit dem „heiligen Geist“ beschäftigen. Das Wirken des Geistes, in der Schöpfung, im Gebet, in den Gesängen, in der Stille und in einer liebevollen Gemeinschaft erfahren.

Du hast die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, loszulassen, aufzutanken, die Fülle wahrzunehmen, Freude & Kraft zu schöpfen und Deine Herzkraft zu stärken. Körperübungen aus dem Yoga, Meditation & meditativen Tänzen werden uns begleiten.

Datum: 21. – 24. Mai

Leitung und Anmeldung:

Andrea Uhl
Dipl.-Sozialpädagogin,
Yogalehrerin
Tel: 0160-7253764
www.anandayoga-
muenchen.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-meltil.de finden Sie Informationen über das an den jeweiligen Terminen behandelte Thema.

Datum: 18. – 20. Januar

8. – 10. Februar

22. – 24. Februar

8. – 10. März

22. – 24. März

12. – 14. April

19. – 21. April

10. – 12. Mai

20. – 22. September

4. – 6. Oktober

8. – 10. November

6. – 8. Dezember

Leitung und Anmeldung:

Pfligestiftung Meltl
Gut Sossau 31
83355 Grabenstätt
Tel: 08661-9820115
Fax: 08661-9820119
info@pfligestiftung-meltil.de
www.pfligestiftung-meltil.de

Der Atem ist das A und Ω des Lebens

Dieses Seminar, das auf der Lehre „Der erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf basiert, möchte Hilfen, Tipps und Anleitungen geben, bewusst seinen Atem zu spüren und einzusetzen. Im Seminar lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Wenn dieses Seminar für Sie das Richtige ist, dann bringen Sie einen selbst gewählten Text, sowie Schreibzeug, rutschfeste Socken und eine Isomatte mit.

Datum: 12. – 14. März

Leitung und Anmeldung:

Elisabeth-Maria Wachutka
Schudele-Straße 43
88339 Bad Waldsee
Tel: 07524-4093275
Tel: 0171-5305210
Fax: 07524-4093278
soukup.wachutka@
t-online.de
[https://atem-bodensee-
oberschwaben.de](https://atem-bodensee-oberschwaben.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: 12. – 16. Mai

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: 18. – 20. Juni

1. – 3. 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

Lebe, liebe, lache & sag den Aberggeistern Lebwohl!

Zeit für eine Auszeit? Ja! Wir genießen morgens schweigend die Insel und begrüßen den Tag mit Qigong. Vormittags und nachmittags erfahren wir etwas über unsere Energie, Werte, Glaubenssätze, Wünsche und Ziele. Wir bringen uns wieder in unsere kraftvolle Mitte, um das tun zu können, was wir uns von Herzen wünschen. Impulse aus der positiven Psychologie, Gespräche, Tanzen, Malen, verschiedene Meditationsformen und eine individuelle Mittagspause stehen auf dem Programm.

Datum: 5. – 9. April

23. – 27. August

Leitung und Anmeldung:

Sabine Heyer

Tel: 0179-6993110

info@sabine-heyer-coaching.de

www.sabine-heyer-coaching.de



Es war einmal...

Von Liebe, Tod und Auferstehung...

Ein schaurig schönes Märchen der Inuit (Eskimo) bildet die Grundlage dieses Seminars. Es begegnet uns der uralte Zyklus von Geburt, Tod und Neuanfang. Das Märchen erzählt vom Werden und Vergehen, vom Neuerwachen der Liebe zu uns selbst und zu anderen. Längst Totgeglaubtes findet im neuen Kleid wieder Einlass ins Leben!

Welche Botschaft hat das Märchen für mich? Wo berührt es mich ganz persönlich in meinem Leben, meinen Beziehungen, meiner Spiritualität oder im Älterwerden?

Die Märchenerzählerin Myriella wird das jahrtausendalte Thema zum Leben erwecken!

Datum: 29. – 31. März
24. – 26. 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: 19. – 21. Februar
16. – 18. April
11. – 13. Juni
23. – 25. Juli
29. – 31. Oktober

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: 27. – 29. August

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: 10. – 12. 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: 19. – 21. November

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe Seite 23

Yoga- und Schweigeseminar

Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation sind eine gute Möglichkeit, Abstand zum Alltag zu gewinnen und das innere Gleichgewicht (wieder)zufinden. Dieses Seminar wird weitgehend im Schweigen ablaufen. In der harmonischen Atmosphäre des Klosters, verwöhnt mit ayurvedischer Küche, können Sie an diesem Wochenende so richtig auftanken.

Datum: 4. – 6. Juni

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: 9. – 11. Juli
22. – 24. Oktober

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



Auszeit zum Jahresanfang

Ein Wochenende mit Yoga, Entspannung und dem „Wunder der Achtsamkeit“ um sich für das neue Jahr einzustimmen.

„Zu sich kommen“ durch Ruhe und Entspannungstechniken. Den Körper erspüren mit achtsamem Yoga – für Einsteiger und Geübte. Wir üben durch Achtsamkeitstechniken, z.B. Gehmeditation nach Thich Nhat Hanh, emotionale Wogen zu glätten und die Gedanken zu beruhigen. Begrüßen wir das Neue Jahr mit neuen Impulsen und nehmen einige Tricks mit in den Alltag.

Datum: 22. – 24. 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 Spätsommer

Wochenende mit Yoga – Entspannung –
Achtsamkeit

In der Auszeit im Spätsommer verabschieden wir die warme Jahreszeit mit Yoga, Entspannung und Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh. Wir genießen Yoga unter freiem Himmel und üben Entspannungstechniken, um wieder „im Moment“ zu sein. Tanken Sie Ruhe und Kraft. Alle Übungen sind für Einsteiger und Geübte geeignet, da sie immer individuell den Möglichkeiten angepasst werden.

Datum: 24. – 26. September

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
siehe oben

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:

5. – 7. Februar
26. – 28. Februar
12. – 14. März
26. – 28. März
7. – 9. Mai
18. – 20. Juni
23. – 25. Juli
6. – 8. August
8. – 10. Oktober
5. – 7. November
26. – 28. November

Leitung:

Nicky Sitaram Sabnis
www.laxmifoods.de

Anmeldung:

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

Meine indische Küche...

heißt das neue Seminar von Nicky Sabnis aus Mumbai, in dem er seinen Blick von der altehrwürdigen Ernährungslehre hinauslenkt auf die Vielfalt der indischen Küche.

Seine Erfahrung als Koch und viele persönliche Erinnerungen geben dem Praxisseminar die unverwechselbare Würze.

Datum:

2. – 4. Juli
10. – 12. September

Leitung und Anmeldung:

Nicky Sitaram Sabnis
siehe oben



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: 5. – 7. Februar
16. – 18. April
15. – 17. 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: 21. – 24. Januar
22. – 25. April
17. – 20. Juni
2. – 5. September
21. – 24. Oktober
18. – 21. November

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

Eine Chance für die Gesundheit

Selbsterfahrungskurs (auch für Paare)

Es gibt viele Faktoren, die krank machen: Umweltgifte, Elektrosmog, ungesunde Ernährung...

Aber auch, was die Seele belastet, kann auf Dauer (u.U. schwere) Krankheiten verursachen: Unbewältigtes aus der Kindheit und Familiengeschichte ebenso wie spätere Verletzungen, Enttäuschungen, Ängste und Sorgen...

Was wir da mit uns herumtragen, hat meist mit anderen Personen zu tun. Im Seminar geht es deshalb vor allem um die Klärung problembeladener Beziehungen und Lösungen aus Verstrickungen, damit wir frei werden von krank machenden Belastungen. Das neue fachkundig geleitete Familienstellen kann dabei helfen.

Datum: 18. – 21. 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 31. Januar



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. Am Ende gibt es ein ausführliches Skript und eine Übungs-CD für zu Hause.

Datum: 8. – 10. 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

FrauenInselTage

mit Dr. Anja Maria Engelsing

Wechseljahre – Wandlungszeit

Was passiert da mit uns Frauen, was hilft uns, diese Zeit gut und bereichernd zu erleben?
Welche Pflanzenmittel und Heiltees kommen bei möglichen Beschwerden in Frage?

Datum: 13. März (10 – 17 Uhr)

Frauensache(n): Von unseren Müttern und Großmüttern – denn aus den Wurzeln kommt unsere Kraft

Inspiration, Selbsterfahrung und Austausch.
Wir arbeiten auch mit Elementen aus der Aufstellungsarbeit.

Datum: 20. November (10 – 17 Uhr)

Weitere Termine und nähere Infos siehe Homepage.

Leitung und Anmeldung:

Dr. med. Anja Maria Engelsing
Fachärztin für ganzheitliche Frauenheilkunde und
Naturheilverfahren, Systemaufstellung (DGfS)
Tel: 08064-9195
engelsing@wege-zum-heilsein.de
www.wege-zum-heilsein.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: 2. – 6. Juni
3. – 5. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Andrea Eckert
Jin Shint 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: 13. – 16. 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: 2. – 5. Dezember

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 Erlernete an ausgewählten Textpassagen aus.

Datum: 3. – 6. Januar
„Von der Stimme in den Text“

1. – 5. April
„Sound and Movement“

31. Juli – 4. 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: 30. Aug. – 3. September

Leitung und Anmeldung:
Ursel Schlierbach
Kranzhornstr. 15
83075 Bad Feilnbach
Tel: 08066-348

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: 6. – 10. Januar
12. – 15. August

Leitung und Anmeldung:
Sylvie Polz
Tel: 08841-488696
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 2021!

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: 14. – 17. Februar

8. – 13. August

31. Oktober –

4. November

Tageskurse:

22. Mai

17. Juli

18. 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. Alle Glieder und inneren Organe werden angesprochen. Die sanften und langsamen Bewegungen sind intensiv, stärken die Herzkraft, Haltung und Beweglichkeit. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Bei schönem Wetter können wir auch auf der Wiese 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 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: 14. – 21. Februar

Dozenten:

Michael Anderl,
Brendan O'Donnell

Datum: 23. – 29. 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: 17. – 21. Mai

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: Die Anmeldung endet vier Wochen vor Kursbeginn. Bitte rechtzeitig anmelden!

Datum: 12. – 15. 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: 8. – 13. 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: 7. – 9. Mai

Leitung und Anmeldung:
Christel Kaspar
 Fasanstr. 5
 85635 Höhenkirchen-Siegersbrunn
 Tel: 08102-3404
 christel.kaspar@gmx.de
 www.ckaspar.de

Literatur verstehen

Vladimir Nabokov: Pnin

Umgeben von der besonderen Atmosphäre der Klosterinsel tauchen wir ein ins alte Russland und kommen diesem weniger bekannten Klassiker der Weltliteratur näher.

Datum: 19. – 22. April

Leitung und Anmeldung:
Anastasia Simopoulos
 Grünwalder Str. 45
 81547 München
 Tel: 089-6920677
 Tel: 0171-9488561



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: 18. – 23. Juli
Leitung und Anmeldung:
 Irina Kato
 Tel: 089-8347885

English Pre-Intermediate A2/B1

This summer holiday course is for participants who still can't speak very fluently. We will do special training for grammar, vocabulary and as well as structured speaking exercises. Generous afternoon breaks! (also 50 +)

Datum: 9. – 13. August
Leitung und Anmeldung:
 Sharon Slager
 Baumbachstr. 9
 81245 München
 Tel: 089-8341054

Intermediate/Advanced Conversation B2/C1

In the casual atmosphere of the Fraueninsel participants can practice making conversation and discussions in English while brushing up vocabulary. Lessons will take place in large and small groups, indoors and outdoors. Grammar instruction will be given where needed. There will be a generous afternoon break in order to go swimming and relax. (also 50 +)

Datum: 23. – 27. August
Leitung und Anmeldung:
 Sharon Slager
 siehe oben



Schreiben, genießen, glücklich sein Kostbare Auszeit in der Abtei Frauenwörth

Spirituelles Schreiben

Ich will nicht mehr Single sein!

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: 7. – 9. Mai

Intuitives Schreiben

Selbst bewußt dem inneren Kompass folgen

Lebst Du Deinen Traum? Wofür brennst Du? Lerne Deiner Intuition zu folgen, festige Deine persönliche Verbindung mit dem Großen Ganzen und kultiviere einen authentischen souveränen Lebensstil. Positioniere Dich neu auf dem Spielfeld des Lebens.

Datum: 3. – 6. Juni

Sommerwoche

Einfach glücklich ICH sein

Leben wie es mir gefällt! Beschenke Dich mit federleichten Ferientagen und erfrische Dich auf kraftvolle, spielerische Weise ohne Resultatdenken und Perfektion. Du darfst zur Ruhe kommen, Dir selbst wertschätzend begegnen und „einfach ich“ sein. Mit Überraschungsgästen: Yoga und Pilates, Orientalischer Tanz, Intuitives Malen, Kreatives Schreiben und mehr.

Datum: 12. – 16. Juli

Heilsames Schreiben

Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbild stärken

Wer sich liebt, den liebt das Leben. An diesem Wochenende können wir uns einmal der eigenen Verletzlichkeit widmen und die darin enthaltenen Schätze bergen. In einem heilsamen Prozess dürfen wir Belastung in Chance und Schmerz in eine liebevolle Akzeptanz verwandeln, getragen und behütet von den guten Mächten in der Abtei, auf der Insel und in uns selbst.

Datum: 24. – 26. September

Leitung und Anmeldung:

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

Experimentelles Schreiben

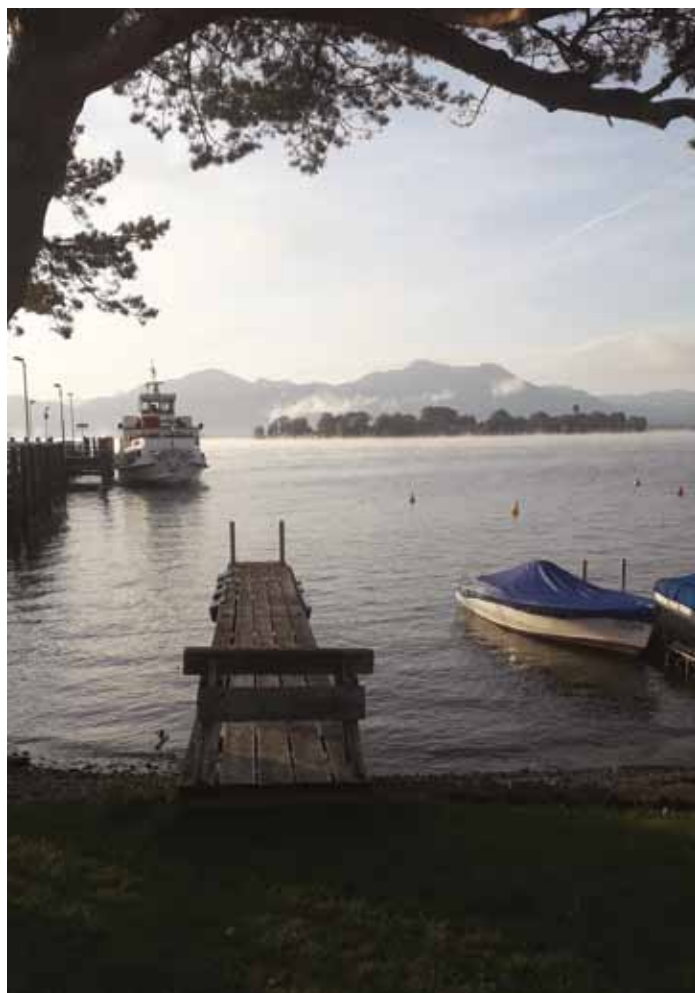
Regisseurin des eigenen Lebens sein

Es ist nie zu spät, der Mensch zu werden, der wir sind. An einem kreativen Wochenende gehen wir auf Spurensuche und finden unseren persönlichen Zauberstab, der uns den Weg weist zum umfassenden JA zu uns selbst, der inneren Essenz ohne „wenn“ und „aber“. Wir nehmen das Zepter sanft in die Hand, verorten uns neu.

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher
siehe Seite 39

Datum: 8. – 10. Oktober



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	3,00 € p.P./Pause

Was sonst noch wichtig ist

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

Der gesamte Seminarbereich einschließlich Klosterhof ist rauchfreie Zone!

Anreise

Mit dem Flugzeug

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

oder

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

Mit der Bahn

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

Mit dem Auto

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



Genießen Sie angenehme Stunden beim Klosterwirt



Auch innere Einkehr braucht Stärkung

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

Privat feiern im Chiemseer Ambiente

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



Klosterwirt Chiemsee GmbH, Michael Leiner
83256 Frauenchiemsee 50

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

Gutes für Leib und Seele aus dem Klosterladen



Schöne Erinnerungen an Ihren Besuch auf der Klosterinsel

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

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

Vieles finden Sie auch in unserem Online-Shop

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

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

Öffnungszeiten:

April bis September

Montag bis Samstag: 10.00 bis 17.45 Uhr
Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Oktober bis März

Montag bis Samstag: 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