



Benediktinerinnen-Abtei
Frauenwörth im Chiemsee
Seminarverwaltung

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054-7644

Fax: 08054-1566

seminar.abtei@t-online.de

www.frauenwoerth.de

SEMINARE 2024

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

14

Kirchenführung

18

Lebensorientierung

19

Gesundheit

28

Kreativität

40

Allgemeine Informationen

Übernachtung/Verpflegung

49

Seminarräume/Wichtiges

50

Anreise

51

Der Klosterwirt

52

Der Klosterladen

54

Anmeldung

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

Die Adressen finden Sie bei den Themenkreisen.

Massageanwendungen werden ganzjährig im Seminarraum IV angeboten.

Bitte sehen Sie dazu die Information auf Seite 39.

Januar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.01. – 07.01.	Von der Stimme in den Text	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	40
19.01. – 21.01.	Kreative Auszeit zum Jahresanfang	Frau Jenni	34
26.01. – 28.01.	Qigong – Basisseminar Grundtechniken 1	Herr Schmidtkunz	29
29.01. – 31.01.	Förderung und Regeneration für Pflegendende	Stiftung Meltl	23



Februar

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.02. – 04.02.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	25
01.02. – 04.02.	Qigong – Aufbau-seminar 18 Figuren des Taiji Qigong	Herr Schmidtkunz	29
11.02. – 18.02.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel	43
14.02. – 18.02.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
16.02. – 18.02.	Qigong: Vertiefungsseminar	Frau Wegener	32
17.02. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	14
23.02. – 25.02.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	31

März

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
08.03. – 10.03.	Zur Quelle gehen...	Frau Uhl	20
08.03. – 10.03.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
11.03. – 13.03.	Förderung und Regeneration für Pflegendende	Stiftung Meltl	23
15.03. – 17.03.	In der Ruhe liegt die Kraft	Sr. Eva-Maria	16
22.03. – 24.03.	Kreatives Schreiben & Malen	Frau Schumacher	47
23.03. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	14
28.03. – 31.03.	Kar- und Ostertage im Kloster	Sr. M. Magdalena	15
28.03. – 01.04.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	41

April

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
18.04. – 21.04.	TaiChi und Gindler-Arbeit	Frau Wegener	32
19.04. – 21.04.	Das Unendliche im Endlichen vergegenwärtigen	Herr Prof. Dr. Karimi, Herr Prof. Dr. von Brück	26
19.04. – 21.04.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
20.04. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
25.04. – 28.04.	Qigong – Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	30
26.04. – 28.04.	Intuitives Schreiben & Visualisieren	Frau Schumacher	47

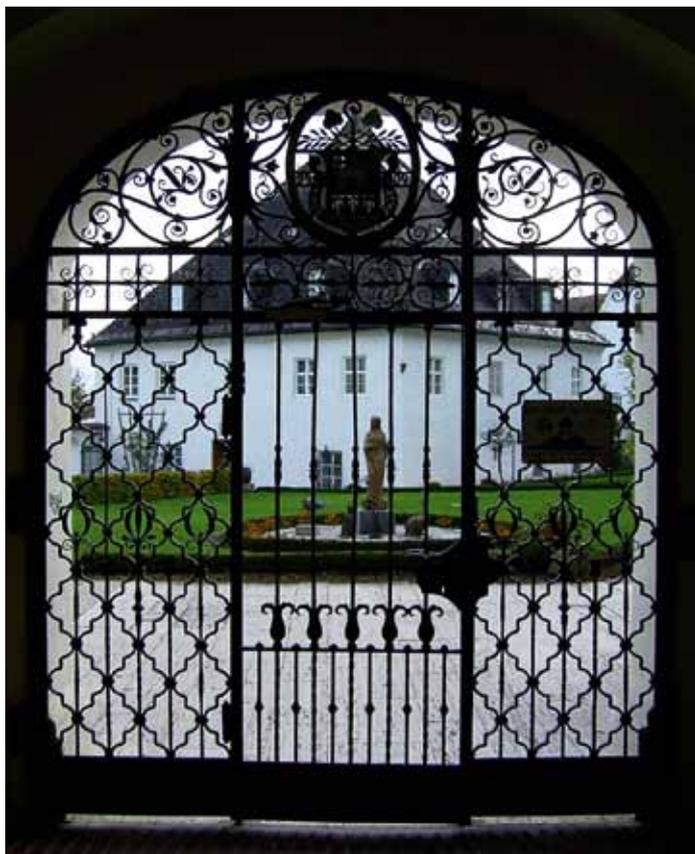
Mai

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.05. – 06.05.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber, Sr. Eva-Maria	23
03.05. – 05.05.	Yoga und Jin Shin Jyutsu Seminar	Frau Möslein	31
06.05. – 08.05.	Shaolin Qigong	Herr Gabriel	39
08.05. – 10.05.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	39
09.05. – 12.05.	Eine kleine Auszeit im Kloster	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	19
23.05. – 26.05.	Der Geist Gottes atmet in Dir...	Frau Uhl	21
24.05. – 26.05.	Yoga – ein Wochenende für Dich	Frau Lay	33
27.05. – 31.05.	Kreatives Coaching: Schleife deinen Diamanten...	Frau Heyer	27
29.05. – 02.06.	Schreibend zur Klarheit vordringen	Frau Graul-Bellali	25



Juni

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.06. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
05.06. – 09.06.	Jin Shin Jyutsu – Strömen – Retreat mit Yoga	Frau Eckert	38
07.06. – 09.06.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	26
07.06. – 09.06.	Kreative Auszeit im Sommer	Frau Jenni	34
07.06. – 09.06.	Meditatives Schreiben & Kontemplation	Frau Schumacher	47
14.06. – 16.06.	Labyrinth als Symbol menschlicher Lebenswege	Sr. Eva-Maria	17
14.06. – 16.06.	Qigong – Basisseminar Grundtechniken 1	Herr Schmidtkunz	29
20.06. – 23.06.	Qigong – Basisseminar Grundtechniken 2	Herr Schmidtkunz	29
27.06. – 30.06.	Ayurveda und Yoga Retreat	Frau Weinmann, Frau Schläper	35
30.06. – 05.07.	Einführung in die Gregorianik	Sr. M. Scholastica	42



Juli

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
05.07. – 07.07.	In mir selbst zu Hause sein	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	19
05.07. – 07.07.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	31
12.07. – 14.07.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
13.07. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
19.07. – 21.07.	„Mut tut Frauen gut“ – Ein kreatives Inselwochenende	Frau Seebass Frau Herrlein	45
26.07. – 28.07.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
28.07. – 02.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Polz	41
28.07. – 04.08.	Musiktage am Chiemsee	Frau Godel	43

August

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
01.08. – 04.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	25
01.08. – 04.08.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	32
02.08. – 07.08.	Befreien der natürlichen Stimme	Frau Schmalz-Rauchbauer, Frau Beyer	40
07.08. – 11.08.	Kreatives Coaching: Schleife deinen Diamanten...	Frau Heyer	27
08.08. – 11.08.	Achtsamkeitstage	Herr Seitlinger	25
09.08. – 11.08.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
09.08. – 12.08.	Bäume zeichnen	Frau Stiegele	44
11.08. – 16.08.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
14.08. – 18.08.	FEUER * WASSER * LUFT * & ERDE *	Frau Uhl	21
18.08. – 23.08.	Traumasesibles Yoga	Frau Weinmann, Frau Baumgärtner	35
18.08. – 23.08.	Tanz und Qigong	Frau Goebel, Frau Haun	43
19.08. – 23.08.	English Pre-Intermediate A2/B1	Frau Slager	46
24.08. – 30.08.	Ayurveda und Yoga Retreat	Frau Weinmann, Frau Schläper	35



September

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
06.09. – 08.09.	Den roten Faden wiederfinden	Frau Morgenroth, Sr. Eva-Maria	20
13.09. – 15.09.	Sturm auf dem See	Sr. Eva-Maria	16
13.09. – 15.09.	Qigong – Basisseminar Grundtechniken 1	Herr Schmidtkunz	29
13.09. – 15.09.	Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden	Frau Lochner	37
19.09. – 22.09.	Qigong – Aufbau-seminar (8 Brokate)	Herr Schmidtkunz	30
27.09. – 29.09.	Die Kraft der Mitte	Frau Faulhaber, Sr. Eva-Maria	23
27.09. – 29.09.	Psychotherapie und Spiritualität	Frau Dr. Brandl	26
30.09. – 02.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	23



Oktober

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
03.10. – 06.10.	Zur Quelle gehen...	Frau Uhl, Sr. Eva-Maria	22
04.10. – 06.10.	Heilsames Schreiben & Feng Shui	Frau Schumacher	48
11.10. – 13.10.	Yoga und Jin Shin Jyutsu Seminar	Frau Möslein	31
15.10. – 17.10.	Förderung und Regeneration für Pflegende	Stiftung Meltl	23
18.10. – 20.10.	Feldenkrais-Seminar	Frau Schiel	31
24.10. – 27.10.	Achtsamkeitstage Männerseminar	Herr Seitlinger	25
26.10. Tageskurs	„Ein stiller Insettag“	Sr. M. Magdalena	14
28.10. – 01.11.	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42
31.10. – 03.11.	Resilienztraining und Selbstcoaching	Frau Weinmann Frau Müller	36

November

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
08.11. – 10.11.	Die Kraft der Worte	Frau Faulhaber	24
08.11. – 10.11.	Qigong – Basisseminar Grundtechniken 1	Herr Schmidtkunz	29
14.11. – 17.11.	Qigong – Stille Meditation	Herr Schmidtkunz	30
15.11. – 17.11.	Ayurvedisch kochen	Nicky Sabnis	36
15.11. – 17.11.	Vom Herzen schreiben & Rollenspiel	Frau Schumacher	48
21.11. – 24.11.	Qigong und Kommunikation	Frau Plobner	28
22.11. – 24.11.	Feldenkrais & Auszeit	Frau Engels	32
23.11. Tageskurs	„Ein stiller Inseltag“	Sr. M. Magdalena	14
29.11. – 01.12.	Sie warteten...	Sr. Eva-Maria	17



Dezember

Datum	Kurs/Seminar	Leitung	Seite
02.12. – 04.12.	Shaolin Qigong	Herr Gabriel	39
04.12. – 06.12.	Shaolin Tai-Chi	Herr Gabriel	39
06.12. – 08.12.	Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang mit dem Christkindmarkt	Frau Jenni	35
06.12. – 08.12.	Jin Shin Jyutsu – Strömen – Retreat mit Yoga	Frau Eckert	38
06.12. – 08.12.	Auf zu neuen Ufern – Ein kreatives Inselwochenende	Frau Seebass Frau Herrlein	46
13.12. – 15.12.	Zur Mitte kommen...	Frau Uhl	22
14.12. Tageskurs	Tänze aus Griechenland	Frau Goebel	42

„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

Datum: 17. Februar
23. März
26. Oktober
23. 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

„Ein stiller Inseltag“ für Gruppen (Tageskurs)

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

Leitung und Anmeldung:
siehe oben

Vacare Deo – frei sein für Gott Chorgebet und Kontemplation

Sie finden die Termine auf unserer Website:
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 49. Teilnahme begrenzt auf 15 Personen.

Datum: 28. – 31. März
Leitung:
Sr. M. Magdalena Schütz OSB
Anmeldung:
Sr. M. Scholastica OSB
Seminarverwaltung
Abtei Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
seminar.abtei@t-online.de

Führungen durch den Äbtissinnen- gang und die Kirche

Dauer ca 60 – 90 min
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 14

Führungen durch das Museum in der Torhalle

Kosten: 8,00 € pro Person.
Gruppen je nach Dauer
6,00 – 10,00 €.

Termine von Mai bis Oktober nach Vereinbarung
Leitung und Anmeldung:
Sr. M. Magdalena Schütz OSB
siehe Seite 14

In der Ruhe liegt die Kraft

Wir tauchen ein in die Stille der Insel, Auszeit von der lärmenden Welt, steigen aus dem Hamster- rad von Konsum und Druck und entdecken im Stillehalten die in uns wohnende, geschenkte, göttliche Kraft. Dabei helfen uns der gleichmäßige Rhythmus von Meditation, Körperwahrnehmung, Betrachten von ermuti- genden Weisheitsworten, Schweigen, Natur und Bewegung.

Datum: 15. – 17. 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

Sturm auf dem See

Unser Lebensschiff durch- zieht ruhige Fahrwasser, ist aber oft heftigen Stür- men ausgesetzt. Anhand einer Weisheitsgeschichte aus dem Lebensbuch der Menschheit werden uns Wege gewie- sen, gestärkt, bereichert und mit allen Sinnen Lebensstürme positiv zu bewältigen.

Datum: 13. – 15. September
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe oben



Labyrinth als Symbol menschlicher Lebenswege

Das uralte Menschheits- symbol führt uns zur Wahrnehmung der persön- lichen 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: 14. – 16. Juni
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

Sie warteten...

Warten prägt unser Lebens- gefühl. Diese spannungs- volle Grundhaltung kann durchaus zwiespältig sein. In der Adventzeit auf Weihnachten hin gehört das Warten zur Grundfärbung unseres Alltags, wenn auch oft verdeckt, vergessen und übertüncht. An diesem Wochenende spüren wir dem Gefühl des Wartens nach, anhand von scheinbar unbedeutenden Nebenfiguren im Buch des Lebens. Vielleicht ermutigen sie uns verschüttete Erwartungen zuzulassen, um hoffnungsfroh in die Zukunft zu schreiten. Bilder, Bewegung und Musik begleiten unsere Zeit.

Datum: 29. November – 1. Dez.
Leitung und Anmeldung:
 Sr. Eva-Maria OSB
 siehe Seite 16

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

Kirchenführung mit Klosterhof / Äbtissinnengang

Bitte beachten Sie:

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

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

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

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

„Alternative“ Kirchenführung

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

Für Gruppen bis zu 12 Personen.

Kosten: Es entsteht ein Fixbetrag von 70,00 €.
Treffpunkt: Klosterpforte, Termin nach Vereinbarung.
Zwischen 11.30 – 13.00 Uhr und an Sonn- u. Feiertagen keine Führung!

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

Anmeldung bei
Sr. Hanna
siehe oben

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: 9. – 12. Mai

Leitung:

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

Anmeldung:

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

In mir selbst zu Hause sein

Für alle, die ein wenig Abstand suchen von Beruf und Alltag, um bei sich selbst einzukehren, 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: 5. – 7. Juli

Leitung:

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

Anmeldung:

siehe oben



Den roten Faden wiederfinden

In diesem Seminar wollen wir uns auf den Weg machen, im Kontakt mit unserer inneren Weisheit unseren ganz eigenen Weg zu finden. Oft fühlen wir uns wie 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, mit kreativen Zugängen zu Weisheitsgeschichten und der Kraft der Natur.

Datum: 6. – 8. September

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

Anmeldung:
siehe Seite 19

Zur Quelle gehen...

Taizé Wochenende in der Fastenzeit für Erwachsene

Die Fastenzeit nutzen, um anzuhalten, zur Ruhe zu kommen, dem Geist Raum zu geben durch Gebet, Gesänge, Impulse aus der Bibel, Meditation & Stille. Eine Zeit, um der eigenen Sehnsucht im Herzen nachzuspüren und kraftvoll in den Frühling zu starten. Körperübungen aus dem Yoga & meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Wir werden natürlich auch die Insel als Kraftquelle nutzen und die Frühlingsboten auf der Insel für uns entdecken.

Datum: 8. – 10. März

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

Der Geist Gottes atmet in Dir...

Taizé Retreat an Pfingsten

Wir wollen uns in den Tagen nach Pfingsten 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: 23. – 26. Mai

Leitung und Anmeldung:
Andrea Uhl
siehe Seite 20

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: 14. – 18. August

Leitung und Anmeldung:
Andrea Uhl
siehe Seite 20



Zur Quelle gehen...

Taizé Retreat für junge Erwachsene

(18 - 35 Jahre)

Der Herbst ist eine gute Zeit, um die Schätze des Sommers einzusammeln. Dazu laden wir Euch ein! Wir schöpfen Kraft aus dem Innehalten in Ruhe, geben dem göttlichen Geist Raum im gemeinsamen Beten und Taizégesängen und lassen uns bewegen von biblischen Impulsen. Die Atmosphäre der herbstlichen Insel und Körperübungen des Yogas tragen dazu bei, gestärkter der zweiten Jahreshälfte entgegen zu gehen.

Datum: 3. – 6. Oktober

Leitung:
Andrea Uhl und
Sr. Eva Maria

Anmeldung:
Seminarverwaltung
Sr. M. Scholastica OSB
Tel: 08054-7644
seminar.abtei@t-online.de

Zur Mitte kommen...

Taizé Wochenende im Advent

Ein Wochenende in der Advents-Zeit, um zur Ruhe zu kommen, dem Geist Raum zu geben und sich in liebevoller Gemeinschaft einzustimmen auf das bevorstehende Weihnachtsfest. Gebete und Gesänge, Impulse aus der Bibel, Meditation und Stille, Yoga-Übungen und meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Es ist etwas ganz Besonderes die Insel in dieser adventlichen Zeit zu erleben.

Datum: 13. – 15. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Andrea Uhl
siehe Seite 20

Förderung und Regeneration für Pflegende

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

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

Datum: 29. – 31. Januar
11. – 13. März
30. September –
2. Oktober
15. – 17. Oktober

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

„Die Kraft der Mitte“

Bei sich wohnen, damit das Herz weit wird

Wir tauchen in diesen Tagen ein in den gleichmäßigen Rhythmus von Hören, dem Dasein in Stille und Sich-Erden in der Natur. Ermutigende weisheitliche Impulse, Körperwahrnehmung, Musik und kreatives Gestalten stärken uns für den Alltag, wo wir uns oft im Außen verlieren.

Datum: 1. – 6. Mai
27. – 29. September

Leitung:
Andrea Faulhaber und
Sr. Eva Maria

Anmeldung:
Andrea Faulhaber
andrea.faulhaber@web.de



„Die Kraft der Worte“

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ heißt ein Zitat von Paul Watzlawick. Welche Kraft unsere Worte haben, merken wir meist erst an Reaktionen unseres Gegenübers und sind sicherlich manchmal verwundert. An diesem Wochenende wollen wir uns intensiv mit unserer Sprache, mit unserer Wortwahl – eben mit unserer Kommunikation beschäftigen. Durch bewusste Wortwahl und Kommunikation können wir viel Einfluss auf einen positiven Austausch nehmen und anderen Menschen auf der Ebene des Herzens begegnen.

Datum: 8. – 10. November

Leitung und Anmeldung:
Andrea Faulhaber
 andrea.faulhaber@web.de



Schreibend zur Klarheit vordringen

Das Intensivtagebuch von Ira Progoff

In dem vom amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Ira Progoff entwickelten Intensivtagebuch lernen wir, Vergangenes mit neuen Augen zu betrachten – mit Menschen, Ereignissen und Weisheitsgestalten Dialoge zu führen, Träume und Bilder als Führer auf unserem Weg zu erkennen. Nach vier Tagen des Lernens steht uns die Methode des Intensivtagebuchs unser ganzes Leben lang zur Verfügung. Wir arbeiten in der Stille, das Geschriebene liest nur der Schreibende selbst. Unser Tagebuch kann uns ein treuer Begleiter auf unserem zukünftigen Lebensweg werden.

Datum: 29. Mai – 2. Juni

Leitung:
 Heidemarie Graul-Bellali

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

Achtsamkeitstage

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

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

Datum: 1. – 4. Februar
 1. – 4. August
 8. – 11. August
 24. – 27. Oktober
 (Männerseminar)

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

Das Unendliche im Endlichen vergegenwärtigen

Mystik der Religionen in Praxis, Ästhetik, Theologie und gesellschaftlichen Impulsen.

Die Mystik der Religionen ist mehr als andere Dimensionen geeignet, die Religionen positiv aufeinander zu beziehen.

Theorie und Praxis sollen bei dieser Tagung in

Korrespondenz treten. Dieser erste Dialog ist ein Versuch, die Dialogmöglichkeiten auszuloten. Dialoge, die andere Religionen einbeziehen, können folgen.

Datum: 19. – 21. April

Leitung:

Prof. Dr. Milad Karimi
Prof. Dr. Michael von Brück

Information und Anmeldung:

Stiftung Spiritualität und interreligiöser Dialog
Jutta Höcht-Stöhr
hoecht-stoehr@gmx.net

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.

Anerkannte Fortbildung für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeuten, Ärzte, Psychiater, Heilberufe und Theologen, Fortbildungspunkte durch PTK-Bayern.

Datum: 7. – 9. Juni

27. – 29. September

Leitung und Anmeldung:

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

Kreatives Coaching: Schleife deinen Diamanten, denn du bist einer!

Wir Menschen sehnen uns aus tiefstem Herzen

danach, ein glückliches, erfülltes Leben zu führen. Dies ist uns im betriebsamen, fremdbestimmten Alltag nicht immer möglich. Schenke Dir deshalb eine Auszeit auf der Fraueninsel, um Ruhe, Zufriedenheit, das intensive Erleben von Glück und das Einssein mit Dir selbst wiederzufinden. Unsere Tage sind

ausgefüllt mit guten Gesprächen, Impulsen aus der positiven Psychologie, Achtsamkeitsübungen in der Natur, einem Potpourri von Meditationsformen, Tanz und kreativem Gestalten. Abends lassen wir den Tag am See ausklingen. Gestärkt, mit neuen Ideen und mit vollem Tatendrang fahren wir nach Hause.

Datum: 27. – 31. Mai
7. – 11. 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



„Qigong und Kommunikation“

In diesem Seminar arbeiten wir mit individuellen Kommunikationsmustern. Diese entwickeln wir mit Übungen aus dem Qigong, mit Körper und Sprache aus unserer Mitte heraus. Wir üben, wie wir uns selbst und unser Gegenüber besser hören und verstehen können. Zum Einsatz kommen erprobte Kommunikationsmodelle, Aufstellungen, Stimm- und Zuhörarbeit und immer wieder Übungen aus dem Qigong. Dabei nehmen wir uns ausreichend Zeit für Deine eigenen Kommunikationsanliegen.

Datum: 21. – 24. November

Leitung und Anmeldung:
Annette Plobner
 Supervisorin (DGSV),
 Psychodramaleiterin
Dr. Oliver Eß
 Hochschuldozent,
 Qigonglehrer
 plobner@gmx.de
 www.plobner-supervision-coaching.de



Qigong Basisseminar

In den beiden Basisseminaren lernen Sie, neben der Schulung von Präsenz und Selbstwahrnehmung, aufeinander aufbauende Grundtechniken des Qigong, wie gutes Stehen, Sitzen, Gehen, Liegen, Atmen. So können Sie sich allmählich entspannen, erden, zentrieren, zur Ruhe kommen, in die Stille kommen und sich behutsam für den Energiefluß öffnen: wertvolle Schlüssel, um schon während Ihres Alltags Ihr Befinden, Ihre Gesundheit und Vitalität kontinuierlich zu verbessern.

Grundtechniken 1

Datum: 26. – 28. Januar
 14. – 16. Juni
 13. – 15. September
 8. – 10. November

Grundtechniken 2

Datum: 20. – 23. Juni
Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
 Dipl.-Psychologe,
 Psychotherapeut,
 Qigonglehrer
 Gersdorferstr. 6
 04741 Roßwein
 Tel: 034322-45056
 Fax: 034322-40798
 mail@qigong-schmidtkunz.de
 www.qigong-chiemsee.net

Qigong Aufbauseminar

18 Figuren des Taiji Qigong.

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

Datum: 1. – 4. Februar

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
 siehe Seite 29

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, Sehnen und Bändern.

Datum: 19. – 22. September

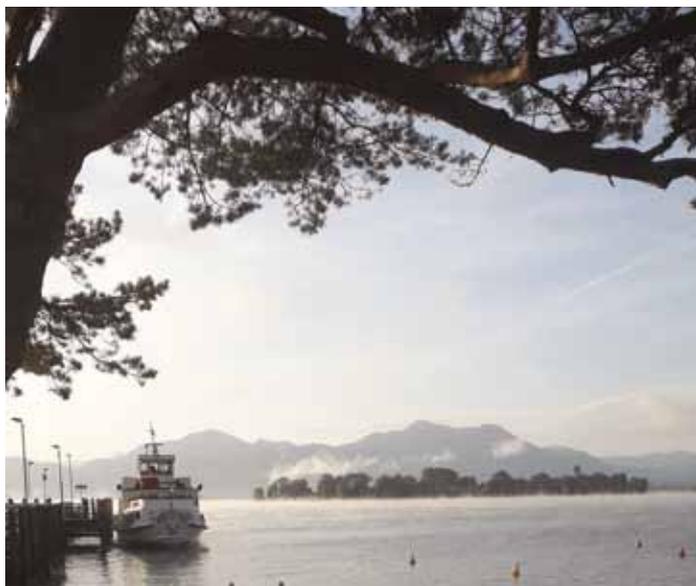
Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe Seite 29

Qigong Stille Meditation

In diesem Schweige-Seminar bringen wir den Körper zur Ruhe und widmen uns dem Stillwerden von Denken und Fühlen. In diesem zunehmenden Loslassen öffnen sich die Meridiane und wir finden – jenseits unserer Konditionierungen – Zugang zu unserer tieferen Wahrheit, inneren Frieden und Gelassenheit und authentischerem Leben.

Datum: 25. – 28. April
14. – 17. November

Leitung und Anmeldung:
Wolfgang Schmidtkunz
siehe Seite 29



Yoga und Jin Shin Jyutsu Seminar: „Erkenne mich selbst“

Jin Shin Jyutsu ist eine Physio-Philosophie aus Japan und heißt übersetzt „die Kunst des Schöpfers durch mich mitfühlenden Menschen“. Mit unseren Händen lösen wir Energieblockaden am eigenen Körper dank einer sanften Berührung ausgewählter Energieschlösser. Jedes Energieschloss wirkt auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. In Yoga-Einheiten sorgen wir für unsere Aufrichtung, sowie unsere Geschmeidigkeit in Sehnen, Muskeln und Gelenken. Beides entspannt und hilft uns zu erkennen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben.

Datum: 3. – 5. Mai
11. – 13. Oktober

Leitung und Anmeldung:
Stefanie Möselein
Yoga-Lehrerin, zertifizierte Jin Shin Jyutsu Kursleiterin und Praktikantin (JSJAP)
Schalchdorferstr. 1
83620 Vagen
Tel: 08062-78757
stefanie.moeslein@t-online.de
<https://stefanie-moeslein.de>

Feldenkrais-Seminar

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

Datum: 23. – 25. Februar
5. – 7. Juli
18. – 20. Oktober

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

Anmeldeschluss
ist fünf Wochen vor
Seminarbeginn!

Feldenkrais & Auszeit

Somatische Balance – das innere Gleichgewicht im Kloster auf der Fraueninsel finden. Mit Leichtigkeit bewegen, Stress regulieren – „Bewusstheit durch Bewegung“ entdecken.

Unterricht am Vor- oder Nachmittag – viel freie Zeit für die wunderbare Umgebung!

Datum: 1. – 4. August
22. – 24. November

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

Qigong: Vertiefungsseminar – „Das Herzstück des Qigong“

Das Stärken der inneren Energie „Qi“ – einer vitalen Kraft ohne Verspannungen – ist eines der Herzstücke des Qigong.

Wir erkunden diese

weiche innere Kraft und üben, diese Lebensenergie Qi zu stärken, zu vermehren – und schließlich auch zu verfeinern. Vertieft werden die 15 Ausdrucksformen des TaiJi-Qigong sowie Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Datum: 16. – 18. Februar

Leitung und Anmeldung:
Marianne Wegener
www.wu-chi.net
mw@wu-chi.net

TaiChi und Gindler-Arbeit

Gindler-Arbeit ist eine Methode, mit der wir tief-sitzende alte Haltungs- und Spannungsmuster in der

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

Datum: 18. – 21. April

Leitung und Anmeldung:
siehe oben



Yoga – ein Wochenende für Dich

Bewusste Yogaübungen, Atemachtsamkeit und Meditation bringen Abstand vom Alltag, innere Ruhe und Stabilität. In der Stille offenbaren sich uns neue und wichtige Inhalte des Lebens. Auf

der Fraueninsel umgeben von Wasser und Bergen, mit liebevoller Achtsamkeit den Wandel des Lebens annehmen, Überflüssiges loslassen, bei sich ankommen. Zertifiziertes Präventionsseminar – gefördert von den Krankenkassen.

Datum: 24. – 26. Mai

Leitung und Anmeldung:
Monika Lay
Yogalehrerin BDY
Tel: 08631-98037
MonikaLay@web.de
www.yogaschule-toeing.de

Kreative Auszeit zum Jahresanfang

Yoga & Achtsamkeit & Kreativität = YAK

Mit sanftem Yoga, praktischen Achtsamkeitsmethoden nach Thich Nhat Hanh und der individuell gestalteten Jahreskarte begrüßen wir das Neue Jahr 2024! Sie bekommen Techniken für den Alltag an die Hand, um entspannt „neu“ zu starten. Kreativ-Material wird gestellt.

Datum: 19. – 21. 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

Yoga & Achtsamkeit & Kreativität

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

Datum: 7. – 9. Juni

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
siehe oben



Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang mit dem Christkindlmarkt

Yoga & Achtsamkeit & Kreativität

Wir verabschieden bewusst das Jahr 2024 und gestalten eine individuelle Jahresrückschau, um Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Mit sanftem Yoga, Achtsamkeitstechniken nach Thich Nhat Hanh kommen wir entspannt durch die „Weihnachts- und Silvester-Dynamik“. Kreativ-Material wird gestellt.

Datum: 6. – 8. Dezember

Leitung und Anmeldung:
Silke Jenni
siehe Seite 34

Ayurveda und Yoga Retreat

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

Datum: 27. – 30. Juni
24. – 30. August

Leitung und Anmeldung:
Eva Weinmann,
Fabian Schläper
www.yogaundtherapie.info

Catering:
Stella Held,
Thomas Abmair
www.hungry-catering.de
www.ayurvedaundyoga.com

Traumasesibles Yoga

Fortbildung für Yoga-lehrer*innen, die ihren Yogaunterricht traumasensibler gestalten wollen oder auch generell traumasensiblen Yogaunterricht anbieten möchten.

Datum: 18. – 23. August

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

Catering:
Stella Held,
Thomas Abmair
siehe oben

Resilienztraining und Selbstcoaching

Das Geheimnis der inneren Stärke

Diese Tage unterstützen dich wirksam dabei, dir selbst näher zu kommen und dich mit deiner Kraft und inneren Ruhe zu verbinden. Dafür bieten wir dir täglich Yoga, Workshops zu Resilienz, Achtsamkeit und evidenzbasierte Selbstcoaching-Strategien.

Datum: 31. Oktober – 3. Nov.

Leitung und Anmeldung:
Eva Weinmann,
Melanie Müller
www.melaniemüller.at
weiteres siehe Seite 35

Catering:
Stella Held,
Thomas Abmair
siehe Seite 35

Ayurvedisch kochen

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

Datum:

8. – 10. März
19. – 21. April
12. – 14. Juli
26. – 28. Juli
9. – 11. August
15. – 17. November

Leitung:

Nicky Sitaram Sabnis
www.laxmifoods.de

Anmeldung:

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



Tiefenmuskulatur, Körpermitte und Beckenboden

Wir üben achtsam und bewusst Körpermitte und speziell den Beckenboden. Diese Basisreihe beinhaltet 50 Übungen. Jeder übt nach seinen Möglichkeiten. Denn die Tiefenmuskulatur hält alles zusammen. Sie erhalten Anregungen für einen positiven Umgang mit (vermeintlichen) Schwachstellen. Viele Frauen schätzen die Übungen auch deshalb, weil sie den Rücken stärken und die Gelenke geschmeidig machen. Zum Abschluss gibt es ein ausführliches Skript und eine Übungs-CD für zu Hause.

Datum: 13. – 15. September

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



Jin Shin Jyutsu – Strömen – 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 Glückseligkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit stellen sich ein, wenn Du Dich unter diesem kraftvollen Ort mitten im Chiemgau strömost. Sanfte Yoga Sequenzen runden das Wohlfühl Programm ab. Ich leite so an, dass jede Person – unabhängig von Vorerfahrung und Alter – mitmachen kann.

Datum: 5. – 9. Juni
6. – 8. 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: 6. – 8. Mai
2. – 4. Dezember

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

Shaolin Tai-Chi

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

Datum: 8. – 10. Mai
4. – 6. 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.

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

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

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

2. – 7. 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: 28. März – 1. April
28. Juli – 2. 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 2024!

Datum: 30. Juni – 5. 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. – 18. Februar
11. – 16. August
28. Oktober –
1. November

Tageskurse:
20. April
1. Juni
13. Juli
14. 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: 18. – 23. August

Leitung:
Trudi Goebel,
Walburga Haun

Anmeldung:
Trudi Goebel
siehe Seite 42

Musiktage am Chiemsee

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene BlockflötenspielerInnen, die Lust auf eine intensive Kammermusikwoche haben. Beherrschung des 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: 11. – 18. Februar
28. Juli – 4. August

Dozentin:
Susanne Godel
Susanne Anje Kopp
Bart Spanhove

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

zeichnen – vom Einfachen zum Schwierigen – Blatt, Zweig, Stamm, Krone, ganzer Baum, Ensemble. Jeder bestimmt selbst sein Tempo. Wir verwenden bewusst wenige Materialien, nur zwei Bleistifte und Papier. Zeichnerische Fertigkeiten werden je nach dem individuellen Stand der Teilnehmer vermittelt. Abends gibt es noch einen Bildervortrag über Bäume in der Kunst.

Nach dem Kurs werden wir Bäume anders sehen, reicher.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, wichtiger als Vorkenntnisse ist Neugier.

Achtung: Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

Datum: 9. – 12. August

Leitung und Anmeldung:

Juliane Stiegele

Tel: 0162-5194507

juli@ne-stiegele.de

www.juliane-stiegele.de

„Mut tut Frauen gut“

Ein kreatives Inselwochenende

Gönn Dir eine Auszeit und bring Deine persönlichen Stärken und Erfahrungen in Einklang mit Deinen Wünschen und Bedürfnissen. Finde den richtigen Weg, der zu Dir passt, der Spaß macht und für den Du morgens gerne aufstehst. Gewinne Selbstbewusstsein und Impulse für neue Perspektiven. Ver-

wandle Deine Wünsche in persönliche Ziele als Basis für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben.

Mit kreativen und künstlerischen Methoden wirst Du spielerisch herausfinden, was Du wirklich willst und wie Du Deine Weichen mit Begeisterung neu stellen kannst.

Datum: 19. – 21. 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





„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. Wir fühlen uns deshalb häufig zu Unrecht als Opfer der äußeren Umstände.

An diesem Wochenende wollen wir in einen kreativen Prozess einsteigen. Systemische Ansätze, Imagination und „Wortmagie“ helfen uns, die Verbindung von Kopf und Herz herzustellen. Wir entwickeln eigene Symbole und erfahren viel über unsere individuellen Fähigkeiten und Kraftquellen. Am Ende nehmen wir selbst gestaltete, stärkende Symbol-Mandalas und unsere eigenen „magischen Worte“ mit. Vertrauensvoll, handlungsfähig und gestärkt starten wir in das Jahr 2025.

Datum: 6. – 8. Dezember

Leitung und Anmeldung:

Veronika Seebass

Siehe Seite 45

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: 19. – 23. August

Leitung und Anmeldung:

Sharon Slager

Tel: 0176-63046767

Sharon.Slager@t-online.de

Schreib Dich frei!

Kreatives Schreiben & Malen

Auszeit genießen, Strahlkraft polieren

Wir kommen an – und müssen erst mal gar nichts! Und dann ... spielerisch unsere Strahlkraft polieren, in persönliche Weisheit hineinwachsen und lieben, was ist. Methoden sind das kreative Schreiben und Malen, Affirmation und das eigene Gebet für den Alltag.

Datum: 22. – 24. März

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher

siehe Seite 48

Intuitives Schreiben & Visualisieren

Frische Impulse für ein erfülltes Leben

Wer sich selbst liebt, den liebt das Leben. Möchtest Du entdecken, wer, außer einem funktionierenden Wesen, Du bist? Folge Deiner Intuition, stärke Dein Bauchgefühl und entdecke, was Dein Herz zum Singen bringt, Dir Wurzeln und Flügel verleiht. Manifestiere ein neues Glücksgefühl.

Datum: 26. – 28. April

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher

siehe Seite 48

Meditatives Schreiben & Kontemplation

Das eigene Charisma zur Blüte bringen

Möchtest Du aus Deinem eigenen Inneren leuchten, das Feuer in Dir (wieder) entfachen? Sich lösen vom Alltag, Spuren finden und Lebenspläne entwickeln. Muße statt Müssen! Inselzeit ist Zeit zu wünschen und zu träumen, authentisch zu sein, Kostbarkeit schätzen. Wir werden handlungsfähig, blühen auf.

Datum: 7. – 9. Juni

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher

siehe Seite 48

Heilsames Schreiben & Feng Shui

Bei sich selbst zuhause sein, Selbstliebe stärken

Mit kreativen Methoden Wohlfühlorte in und um uns herum schaffen. Erst mal: Alles vorbehaltlos akzeptieren. Und dann: Wir geben Widerstände auf, freunden uns an, verorten uns neu und werden uns treu. Gestalten Schönes und Heilsames. Bitte den Grundriss von Wohnung, Haus oder Garten mitbringen.

Datum: 4. – 6. Oktober

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher

siehe unten

Vom Herzen schreiben & Rollenspiel

Regisseur*in des eigenen Lebens sein, Herzensprojekte starten

Wir haben schon viel gelebt, erlebt: Prüfungen bestanden, Täler durchpflügt, Erfolge eingefahren. Und jetzt? Wir dürfen uns einmal unseren Werten widmen und die enthaltenen Schätze bergen, gute Gaben neu entdecken: Boden bereiten, Samen säen, Früchte ernten, das Leben selbst feiern.

Datum: 15. – 17. November

Leitung und Anmeldung:

Susanne Schumacher

siehe unten

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

Übernachtung **ohne Verpflegung**

Gültig ab 1. Januar 2024

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

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

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

Verpflegung beim Klosterwirt

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

Frühstück 16,00 €, Halbpension (Frühstück/Mittagessen oder Frühstück/Abendessen) 38,00 €, Vollpension 60,00 €.

Ein zusätzliches Mittag- oder Abendessen (Buffetform) inkl. Fruchtschorle und Granderwasser 22,00 €.

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

Ayurvedische Verpflegung im Kloster

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

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

Ayurvedische Vollpension:

Klassisches Frühstück mit Kaffee, Tee und warmen Getreidegerichten.

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

Preis pro Tag und Person 60,00 €.



Seminarräume

(einschl. Tagungstechnik, ohne Beamer)

bis 50 qm	90,00 € pro Tag
bis 90 qm	120,00 € pro Tag
Aula (24m x 12m)	200,00 € pro Tag
Beamer auf Anfrage	50,00 – 150,00 € pro Tag
Kaffee und Gebäck	4,00 € p.P./Pause

Was sonst noch wichtig ist

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

Der gesamte Seminarbereich einschließlich Klosterhof ist rauchfreie Zone!

Anreise

Mit dem Flugzeug

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

oder

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

Mit der Bahn

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

Mit dem Auto

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



Genießen Sie angenehme Stunden beim Klosterwirt



Auch innere Einkehr braucht Stärkung

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

Privat feiern im Chiemseer Ambiente

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



Klosterwirt Chiemsee GmbH, Michael Leiner
83256 Frauenchiemsee 50

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

Gutes für Leib und Seele aus dem Klosterladen



Schöne Erinnerungen an Ihren Besuch auf der Klosterinsel

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

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

Vieles finden Sie auch in unserem Online-Shop

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

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

Öffnungszeiten:

April bis September

Montag bis Samstag: 10.00 bis 17.45 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

Oktober bis März

Montag bis Samstag: 10.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag: 13.00 bis 17.00 Uhr

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

Klosterladen der Abtei Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

Tel: 08054/907-159

Fax: 08054/907158

klosterladen@frauenwoerth.de

www.frauenwoerth.de