

Kursleitung

Inge Schuster

Lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin, staatl. geprüfte Masseurin, Körpertherapeutin und Kneipptrainerin für betriebliche Gesundheit, Schongau

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

15 Personen

Termin

Freitag, 01.07.2022, 12:30 Uhr bis
Sonntag, 03.07.2022, 13:00 Uhr

Kursgebühr

445,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
345,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

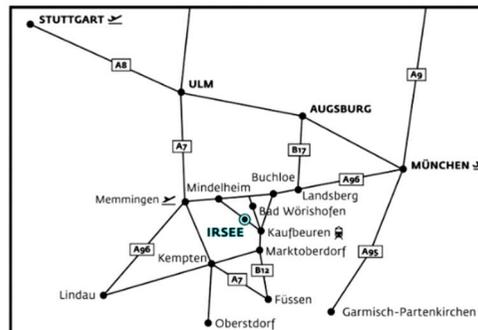
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 07.02.2022

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Aus-Zeit im Kloster

Mit Feldenkrais und Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Kraft im Alltag

Kurs 5013/22

01.07.2022 - 03.07.2022
Kloster Irsee

Persönlichkeitsentwicklung

Aus-Zeit im Kloster (Kurs 5013/22)

Retreat bedeutet Rückzug von der gewohnten Umgebung, innehalten, zur Ruhe kommen.

Retreat meint auch, sich Zeit nehmen, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung, Achtsamkeit und einer bewussteren Lebensgestaltung.

Eine große Bereicherung findet sich in der Einfachheit und Entschleunigung. Sie lässt die eigene Kraft wiederkehren. Erst wenn wir mit Leichtigkeit und mehr Gelassenheit unseren Alltag gestalten, stellt sich die natürliche Lebensfreude und Energie wieder ein. Die Grundhaltung dabei ist akzeptierend und nährend.

Die Feldenkrais-Methode "Bewußtheit durch Bewegung" bietet dazu viele Möglichkeiten. Mit sanften Bewegungseinheiten im Sitzen und Liegen finden wir einen bewussten, achtsamen Umgang mit uns selbst und damit zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit. Das Kloster Irsee mit traumhafter Umgebung, hervorragendem Essen und ruhiger Lage ist dafür ein besonders geeigneter Ort.

Themen und Inhalte

- Bewegungsübungen aus der Feldenkrais-Methode
- Einfache Haltungen aus dem Yoga
- Atem- und Entspannungseinheiten
- Erfahrung mit allen Sinnen
- Mit offenen Augen unterwegs sein
- Einfache Kneipp-Anwendungen

Freitag, 01.07.2022

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen
- 14:00 Uhr **"Ankommen im Hier und Jetzt"**
Embodiment & Präsenz mit Feldenkrais
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Die eigene Mitte spüren –**
Elemente aus „beWEGen“ mit sanften
Yogaübungen
- 18:00 Uhr Abendessen

Samstag, 02.07.2022

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Erwachen mit allen Sinnen**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Beweglich sein - beweglich bleiben**
mit Feldenkrais
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Zeit für mich** - mit offenen Augen
unterwegs
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr **Das Immunsystem stärken** mit
Feldenkrais & Kneipp
- 18:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 03.07.2022

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Atem und Energie**
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **"Übergänge leicht gemacht"** Transfer
in den Alltag und Abschlussrunde
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Bequeme Kleidung, warme Socken und Jacke mitbringen.

Aufgrund der aktuellen Lage kann es zu kurzfristigen Änderungen der Essens- und Pausenzeiten kommen.