

Kursleitung

Inge Schuster

Lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin, staatl. geprüfte Masseurin, Gesundheitspädagogin nach Kneipp, Schongau

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

15 Personen

Termin

Freitag, 21.06.2024, 12:30 Uhr bis

Sonntag, 23.06.2024, 13:00 Uhr

Kursgebühr

530,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

430,00 € 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



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.

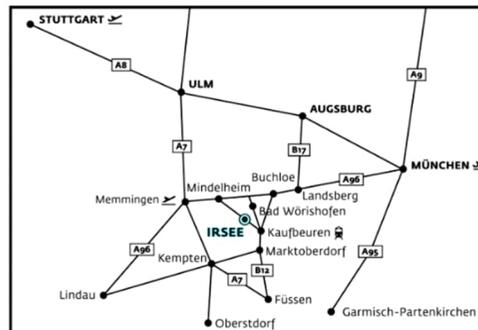
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

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: 05.02.2024

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Aus-Zeit im Kloster

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

Kurs 5011/24

21.06.2024 - 23.06.2024
Kloster Irsee

5 Persönlichkeitsentwicklung

5011/24 Aus-Zeit im Kloster

AusZeit bedeutet Rückzug vom gewohnten Alltag, innehalten, zur Ruhe kommen, um wieder neue Kraft zu schöpfen. AusZeit meint auch, sich Zeit zu 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 dabei in der Einfachheit und Entschleunigung, denn sie lässt die eigenen Kräfte wiederkehren und für den Alltag verfügbar machen. Erst wenn wir mit Gelassenheit unser Leben gestalten, sind wir auch in stressigen Situationen in der Lage, effektiv und verantwortlich zu entscheiden und zu handeln.

Die Feldenkrais-Methode "Bewusstheit durch Bewegung" bietet dazu viele Möglichkeiten. Mit einfachen Bewegungseinheiten im Sitzen und Liegen finden wir einen bewussteren, achtsameren 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

- Bewegungseinheiten aus der Feldenkrais-Methode
- Atem- und Entspannungsübungen
- Einfache Haltungen aus dem Yoga
- Erfahren mit allen Sinnen
- Mit offenen Augen unterwegs sein
- Kneipp-Anwendungen für den Alltag

Freitag, 21.06.2024

- 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 – **Die eigene Mitte spüren** –
17:30 Uhr Elemente aus „beWEGen“ mit sanften
Yogaübungen
- 18:00 Uhr Abendessen

Samstag, 22.06.2024

- 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 – **Das Immunsystem stärken** mit
17:30 Uhr Feldenkrais & Kneipp
- 18:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 23.06.2024

- 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:

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Jacke mitbringen.