

Weitere Angebote

Dr. med. Cordula von der Ropp
Prof. Dr. Adalbert Keller

Die Kneipp- Therapie

19. – 21.6.

Tradition im Licht
moderner Forschung

Was Pfarrer Sebastian Kneipp einst am eigenen Leib erlebte, wurde zum Lebenswerk – und später zur international bekannten „Kneipp-Therapie“. Seine fünf Elemente – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Ordnung – bilden bis heute die Grundlage für einen gesunden, ganzheitlichen Lebensstil. Als „Klassische Naturheilverfahren“ sind sie wissenschaftlich erforscht und gelten in der modernen Medizin als anerkannt. In den Leitlinien zur Behandlung häufiger chronischer Erkrankungen spielen sie inzwischen eine zentrale Rolle. Im Seminar widmen wir uns Kneipps Denken und Wirken und erkunden sein Therapie-Konzept aus heutiger Sicht: ganzheitlich, in neuem Licht, lebensnah – und überraschend aktuell. Praktische Übungen runden die Seminaraufbereitung ab.

Hubert Göppel
David Nißle

Naturnahes Gärtnern – Leicht gemacht

3. – 5.7.

Was ist eigentlich ein naturnaher Garten? Ein Ort der Inspiration und Entspannung, der uns daran erinnert, dass wir Teil der Natur sind? Oder ein Garten, der so gestaltet ist, dass er Lebensraum für Pflanzen, Tiere und Insekten bietet? Idealerweise ist ein naturnaher Garten beides und darüber hinaus auch noch pflegeleicht. In diesem Seminar lernen Sie, was einen naturnahen Garten ausmacht und wie Sie naturnahe Elemente im eignen Garten realisieren können, egal wie groß oder klein dieser auch ist. Sie lernen Wildblumen kennen, die einfach im Garten angesiedelt werden können. Eine Exkursion in einen nahegelegenen naturnahen Garten macht die zahlreichen Tipps und Tricks für die naturnahe Gartenpflege anschaulich begreifbar. Unser Motto und Appell: „Mehr Wildnis wagen! Mehr Leben spüren!“

Datum

8. – 10.5.2026

Beginn 17.00 Uhr
Ende 12.30 Uhr

Preis

Preis inkl. 2 x Vollpension
EZ 419 € / DZ 360 €
ohne Zimmer 281 €

Kontakt

Schwabenakademie Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Telefon: 08341 906 - 661 und - 662
E-Mail: buero@schwabenakademie.de
Web: www.schwabenakademie.de

Anfahrt

Pkw

Über die A 96, Abfahrt Nr. 20 (Bad Wörishofen) Richtung Kaufbeuren fahren. Nach ca. 15 km im Kreisverkehr nach Irsee abbiegen. In Irsee sind am Klosterparkplatz und am Meinrad-Spieß-Platz E-Ladesäulen installiert.

ÖPNV

Mit dem Zug bis Bahnhof Kaufbeuren. Von dort mit dem Taxi nach Irsee, alternativ an Werktagen mit dem Bus (Linie 5 bis Plärrer, Umstieg in Linie 26 bis Irsee, Kriegerdenkmal; Dauer ca. 25 min). Fahrplan unter www.vg-kirchweithal.de bzw. telefonische Auskunft unter 08341 / 809 529.

Fahrrad

Für E-Bikes stehen am Klostergebäude „Küferei“ Abstellplätze und Lademöglichkeiten (nach Anmeldung) bereit.

Die Schwabenakademie Irsee hat ihren Sitz im Schwäbischen Bildungszentrum Irsee. Der Erwachsenenbildung verpflichtet, ist sie als vhs-Akademie Mitglied im Bayerischen Volkshochschulverband.

Marion Bredl

Judith Pieroth-Neef

Power & Balance in der Lebensmitte

Dein Frauenretreat



Freitag, 8. Mai 2026

17.00 – 18.30 Uhr	Ankommen. Austauschen. Aufblühen. Frauengesundheit in der Lebensmitte ganzheitlich betrachtet
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 – 21.30 Uhr	Was wir Frauen alles schaffen! Mental Load, Stress und seine Folgen für unsere Gesundheit

Samstag, 9. Mai 2026

9.00 – 10.30 Uhr	Dein Körper im Wandel – Hormone verstehen und neu ausbalancieren
10.30 Uhr	Kaffeepause
11.00 – 12.30 Uhr	Die 3 Säulen der Balance Achtsamkeit, Ernährung, Bewegung in der Lebensmitte
12.30 Uhr	Mittagessen
15.00 – 16.30 Uhr	Wissen ist Kraft – Hintergründe und Hormonwirkungen kennen und Beschwerden meistern Alltagstaugliche Tipps und Tricks
16.30 Uhr	Kaffeepause
17.00 – 18.30 Uhr	Soulfood: Hormone und Psyche
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Möglichkeit für Bewegung. Musik. Miteinander

Sonntag, 10. Mai 2026

9.00 – 11.00 Uhr	Zeit für Deine Neuausrichtung Die seelischen Botschaften der Wechseljahre
11.00 Uhr	Kaffeepause
11.30 – 12.30 Uhr	Dein innerer Kompass: Aufbruchsstimmung - Abschluss und Ausblick
12.30 Uhr	Mittagessen

Änderungen im Programmablauf vorbehalten

Referentinnen

Marion Bredl Heilpraktikerin und zertifizierte NFP-Beraterin Begleitet schwerpunktmäßig Frauen mit Naturheilkunde und Zykluswissen bei Kinderwunsch, hormonellen Herausforderungen und in Phasen der Veränderung.
Judith Pieroth-Neef Ärztin, Ganzheitliche Medizin, Systemische Beratung Bietet in ihrer Privatarztpraxis eine integrative Medizin aus schulmedizinischem Wissen, langjähriger Erfahrung in Naturheilkunde und Homöopathie, sowie systemischer Beratung auf Augenhöhe. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem Thema Frauengesundheit.

Power & Balance in der
Lebensmitte - Dein Frauenretreat

Es gibt Zeiten im Leben, die leise anklopfen – und solche, die uns kraftvoll auffordern, neu hinzusehen. Die Jahre zwischen Ende 30 und Anfang 60 gehören genau dazu. Vieles ist erreicht, manches im Wandel, anderes will sich neu ausrichten. Körper, Gedanken, Gefühle – alles ist in Bewegung. Oft sogar unser soziales Umfeld. Und genau darin liegt eine besondere Chance.

"Power & Balance" ist dein geschützter Raum, um innezuhalten, aufzutanken und dich neu zu sortieren. Zwei Tage nur für dich. Zwei Tage, um Wissen zu gewinnen, Zusammenhänge zu verstehen und dich selbst mit frischer Klarheit wahrzunehmen. Hier darfst du Fragen stellen, Erfahrungen teilen, Impulse aufnehmen – und deinen ganz persönlichen Weg zu mehr Stabilität, Energie und Selbstfürsorge gestalten.

In inspirierender Atmosphäre verbinden wir fundierte Informationen mit wohltuenden Praxisimpulsen, Austausch auf Augenhöhe und Momenten der Ruhe. Du entwickelst Strategien, um diese Lebensphase bewusst und selbstbestimmt zu gestalten.

- Dieses Retreat ist für dich, wenn du wissen möchtest:
- wie sich deine Hormone verändern und welchen Einfluss sie auf Körper und Seele haben
 - welche Ernährung dir in dieser Zeit besonders gut tut
 - wie du einen guten Umgang mit Stress lernen und Achtsamkeit spielerisch in deinen Alltag integrieren kannst
 - wie du deinen inneren Kompass neu ausrichten kannst

Jetzt ist deine Zeit, dich selbst wichtig zu nehmen. Schenke dir diese zwei Tage – für mehr Klarheit, innere Balance und neue Energie.