

## Weitere Angebote

Prof.  
Christine Brendebach

### Den Jahren Leben geben

Fit für den Lebensabschnitt  
Rente

27. – 29.3.

Lange erwartet und jetzt ist es soweit: Der Eintritt in den verdienten Ruhestand. Und dann? In diesem Seminar werden Sie sich mit anderen Teilnehmenden auf die Suche danach machen, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt gestalten können. Wo liegen Ihre Prioritäten? Welche Herausforderungen tun sich auf? Zur Unterstützung der eigenen Standortbestimmung werden fachliche Impulse und Anregungen aus gerontologischer, psychologischer und sozialrechtlicher Perspektive dazugelegt. Abgerundet wird das Seminar durch einen Input zu rechtlichen Fragen der Rentenbeantragung vom Sozialverband VdK. Das Seminar richtet sich an Bald-Ruheständler und (Neu)-Ruheständler, die diesen Lebensabschnitt bewusst gestalten möchten.

Kurs in Kooperation mit der VdK-Kreisgeschäftsstelle Kaufbeuren-Ostallgäu

Judith Pieroth-Neef  
Marion Bredl

### Power & Balance - Dein Frauen Retreat

8. – 10.5.

Fühlst du dich oft erschöpft oder aus dem Gleichgewicht und wünscht dir eine Auszeit? Dieses Wochenende gehört ganz dir: Auftanken, loslassen, neu ausrichten. Für Frauen zwischen Ende Dreißig und Anfang Sechzig, die ihre Hormone sanft in Balance bringen, Stress nachhaltig reduzieren und mit gesunder Ernährung neue Energie aufbauen möchten. Dich erwarten fundiertes Hintergrundwissen aus Medizin und Naturheilkunde, verbunden mit praxisnahen Impulsen, tiefer Entspannung und inspirierenden Momenten unter Gleichgesinnten. Nehme Dir Zeit für Dich und deinen Körper, lerne seine Signale zu verstehen- und geh mit einem klaren Plan, neuer Kraft und frischer Lebensfreude zurück in deinen Alltag. Dein Körper. Dein Rhythmus. Deine Zeit.

## Datum

6. – 8.3.2026

Beginn 17.00 Uhr mit dem Abendessen  
Ende ca. 12.30 Uhr mit dem Mittagessen

## Preis

Preis inkl. 2 x Vollpension  
EZ 409 € / DZ 350 €  
ohne Zimmer 271 €

## 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-kirchweihatal.de](http://www.vg-kirchweihatal.de) bzw. telefonische Auskunft unter 08341 / 809 529.

### Fahrrad

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

Ina Stenzel

## Pilates und mehr Bewegung und Gelassenheit für den Alltag



**Freitag, 6. März 2026**

**17.00 – 18.30 Uhr** **Warum Bewegung so wichtig ist  
Pilates-Stunde\*\***

**18.30 Uhr** Abendessen

**20.00 – 21.30 Uhr** **Gruppengespräch und  
Selbstreflexion  
Entspannung – Fantasie-Reise\***

**Samstag, 7. März 2026**

**9.00 – 10.30 Uhr** **Start in den Tag mit  
Wirbelsäulenmobilisation und  
Pilates\*\***

10.30 Uhr Kaffeepause

**11.00 – 12.30 Uhr** **Gruppengespräch und  
Selbstreflexion  
Entspannung mit Qigong\***

12.30 Uhr Mittagessen

**15.00 – 16.30 Uhr** **Achtsamkeitsübungen\*  
Pilates-Stunde\*\***

16.30 Uhr Kaffeepause

**17.00 – 18.30 Uhr** **Gruppengespräch: Gelassen bleiben  
und abschalten können  
Entspannung mit Feldenkrais**

18.30 Uhr Abendessen

**Sonntag, 8. März 2026**

**9.00 – 10.30 Uhr** **Start in den Tag mit  
Wirbelsäulenmobilisation  
und Pilates\*\***

10.30 Uhr Pause

**11.00 – 12.30 Uhr** **Vom Wissen zum Handeln – Was  
nehme ich mit?  
Abschluss mit Qigong\***

12.30 Uhr Mittagessen

- Änderungen im Programmablauf vorbehalten -

\*\* Sportbekleidung, trainiert wird barfuß oder mit Socken

\* bequeme Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen

**Pilates und mehr – Bewegung und  
Gelassenheit für den Alltag**

Im Seminar wechseln wir praktisches Training mit theoretischen Einheiten aus Input, Gruppenarbeit und Selbstreflexion ab. Wir kombinieren Pilates mit Qigong und Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit. Alle Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt und fördern neben der Kräftigung des Körpers die innere Ausgeglichenheit. Ein Training, das Körper und Geist in Einklang bringt und zu Entspannung und Stressabbau beiträgt. In den theoretischen Einheiten werden wir uns damit beschäftigen, wie ein gesundheitsorientierter Lebensstil gelingen kann und wie Sie mehr Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag integrieren können. Ziel ist, dass Sie konkrete „Bausteine“ mit nach Hause nehmen können. Manche Übungen werden nach Möglichkeit auch im Freien stattfinden. Bitte bringen Sie Schreibsachen, bequeme Kleidung für drinnen und draußen mit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin****Ina Stenzel**

Gesundheitscoach, Zertifizierte Pilates- und Qigong-Trainerin,  
Dozentin in der Erwachsenenbildung, Regensburg  
[www.ankommen-in-bewegung.de](http://www.ankommen-in-bewegung.de)