

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 wünschst 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. Nimm 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-kirchweihthal.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