

Weitere Angebote

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

Die Kneipp-Therapie

Tradition im Licht moderner Forschung

19. – 21.6.

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. Längst sind diese Prinzipien keine reine Erfahrungsmedizin mehr: 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. Zahlreiche praktische Übungen runden die Seminarerfahrung 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 eigenen 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 Apell: "Mehr Wildnis wagen! Mehr Leben spüren!"

Datum

27. – 29.3.2026

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

Preis

Preis inkl. 2 x Vollpension
EZ 394 € / DZ 335 €
ohne Zimmer 256 €

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 bzw. telefonische Auskunft unter 08341 / 809 529.

Fahrrad

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

Prof. Christine Brendebach

„Den Jahren Leben geben“

Fit für den Lebensabschnitt Rente



PROGRAMM

Freitag, 27. März 2026

17.00 – 18.30 Uhr **Ankommen und individuelle Bestandsaufnahme:
Wo stehe ich jetzt gerade?**

18.30 Uhr Abendessen

20.00 – 21.30 Uhr **Wünsche und Visionen für den Ruhestand**

Samstag, 28. März 2026

9.00 – 10.30 Uhr **Persönlichkeitsentwicklung im höheren Lebensalter:
eine theoretische Rahmung**

10.30 Uhr Kaffeepause

11.00 – 12.30 Uhr **Modelle eines gelingenden
Ruhestands**

12.30 Uhr Mittagessen

14.00 – 16.00 Uhr **Sozialrechtliche Fragen rund um die Rente mit Lothar Baudrexl**
Kreisgeschäftsführer Sozialverband VdK
Bayern e.V. Kreisgeschäftsstelle
Kaufbeuren-Ostallgäu

16.00 Uhr Kaffeepause

16.30 – 18.00 Uhr **Persönliche Landkarte „Ruhestand“**

18.30 Uhr Abendessen

PERSÖNLICHKEIT –GESUNDHEIT – NATUR

„Den Jahren Leben geben“ Fit für den Lebensabschnitt Rente

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 dargelegt. 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

Sonntag, 29. März 2026

9.00 – 10.30 Uhr **Meine individuelle „Ruhestandsstrategie“**

10.30 Uhr Kaffeepause

11.00 – 12.30 Uhr **Abschlussreflexion und Ausblick**

12.30 Uhr Mittagessen

- Änderungen im Programmablauf vorbehalten -

Referenten

Prof. Christine Brendebach

Gerontologin und Psychologin für Pflege- und Sozialberufe, Ev. Hochschule Nürnberg.

Lothar Baudrexl

Kreisgeschäftsführer Sozialverband VdK Bayern e.V. Kreisgeschäftsstelle Kaufbeuren-Ostallgäu