

Weitere Angebote

Sabrina Weidenbacher

Sicher handeln in seelischen Krisen

8. – 10.1.

Mental Health First Aid
(MHFA) Ersthelfer Kurs

Psychische Krisen begegnen uns überall: im Freundeskreis, in der Familie oder im beruflichen Kontext. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie reagieren können, wenn ein Mensch in Ihrem Umfeld Anzeichen von Depression, Angst, Sucht oder einer anderen seelischen Belastung zeigt. Oft ist da der Wunsch zu helfen – und gleichzeitig die Unsicherheit, was richtig ist. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, als MHFA Ersthelfer psychische Krisen frühzeitig zu erkennen, angemessen zu reagieren und einen wichtigen Beitrag zum Umgang mit seelischer Gesundheit zu leisten.

Verena Ernst

New Year - New Me!

29. – 31.1.

Yoga-Retreat zum neuen Jahr

Freuen Sie sich auf dynamische Yogaflows, die den Körper aktivieren, neue Energie freisetzen und dabei helfen, Spannungen zu lösen. Geführte Meditationen fördern Konzentration, innere Ruhe und Klarheit. Ein Impulsvortrag zur Achtsamkeit im Alltag eröffnet neue Perspektiven für einen bewussteren Umgang mit täglichen Anforderungen. Ergänzend vermitteln Übungen des Autogenen Trainings anschaulich, wie sich Stress abbauen, Gelassenheit fördern und die innere Balance stärken lassen. Ein Wochenende zum Innehalten, Auftanken und bewussten Start ins neue Jahr.

Datum

6. – 8.11.2026

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 - 662 und -664
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-kirchweihtal.de bzw. telefonische Auskunft unter 08341 / 809 529.

Fahrrad

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

Natalie Stenzel

Yoga-Mix für Berufstätige

Kraft, Dehnung und
Ausgeglichenheit



Freitag, 6. November 2026

17.00 – 18.30 Uhr **Ankommen & Einstimmung: Sanftes Yoga auf und am Stuhl**

18.30 Uhr Abendessen

20.00 – 21.30 Uhr **Yoga Nidra: Geführte Tiefenentspannung**

Samstag, 7. November 2026

Ab 7.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr **Yin Yoga: Sanfte, lang gehaltene Dehnungen um Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern**

10.30 Uhr Kaffeepause

11.00 – 12.30 Uhr **Svastha Yoga Therapy: Transformative Yogapraxis um Atmung, Bewegung und Achtsamkeit zu verbinden**

12.30 Uhr Mittagessen im Schweigen

14.00-15.00 **Meditatives Gehen im Klostergarten im Schweigen**

15.00 Uhr Kaffeepause

15.30 – 16.30 Uhr **Flow-Yoga: Dynamische Sequenz für Energie und Ausgeglichenheit**

16.30 – 17.30 Uhr **Impulsvortrag**

18.00 Uhr Abendessen im Schweigen

20.00 Uhr **Filmvorführung zur Inspiration**

Sonntag, 8. November 2026

Ab 7.00 Uhr Frühstück

9.00 – 10.30 Uhr **Yoga Moves im Alltag: Mini-Einheiten mit Sofort-Umsetzungs-Garantie**

10.30 Uhr Kaffeepause

11.00 – 12.30 Uhr **Body Scan zur Reflexion und Abschluss Ritual**

12.30 Uhr Mittagessen

- Änderungen im Programmablauf vorbehalten -

Referentin



Natalie Stenzel
-BWL-Absolventin (Tourismuswissenschaften)
- Ausbilderin
- Dozentin im Gesundheitswesen
- Fachartikelautorin
- Speakerin auf Fachveranstaltungen
- Yoga Zertifizierungen mit über 1.000 Stunden
- Gründerin Yoga kennt keine Demenz®
- Pionierin für Yoga in Hospiz und Palliative Care
- Yoga-Expertin für Menschen mit Fibromyalgie
- Ehrenamtliche Hospizbegleiterin

Yoga-Mix für Berufstätige: Kraft, Dehnung und Ausgeglichenheit

Gönnen Sie sich ein Wochenende abseits des durchgetakteten Alltagstrubels. In diesem besonderen Workshop werden verschiedene Yogasequenzen mit Umsetzungsmöglichkeit für den Alltag angeboten. Zudem erlernen Sie meditatives Gehen auf dem weitläufigen Gelände des ehemaligen Klostergartens, die Kraft des Schweigens beim Essen und genießen die geführte Meditation einer Tiefenentspannung. Unter fachkundiger An- und Begleitung von Natalie Stenzel werden Sie in verschiedenen Yogasequenzen eingeführt, die Sie ohne großes Aufheben auch in Ihrem Alltag einbauen können. Es wird besonderen Wert daraufgelegt, dass die Techniken und Übungen an die eigenen Befindlichkeiten und Möglichkeiten angepasst werden.

Hinweis: Für die Teilnahme ist Erfahrung mit Yoga willkommen, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte rutschfeste Yogamatte und Meditationskissen mitbringen, wenn vorhanden. Auch für Nicht-Berufstätige!

Natalie Stenzel stellt sich vor

Ich bin eine Reisende – durch Länder und innere Landschaften. Nach meinem Studium der Tourismuswissenschaften zog es mich mit meinem Dasein nach Großbritannien, Sultanat Oman, Ostafrika. Ein Burnout beschloss vor 25 Jahren ungefragt vorbeizuschauen. Yoga kam in mein Leben und blieb. Zum Glück. 2014 veränderte eine Inspiration meine berufliche Route. Nachhaltig. Heute verbinde ich über 1000 Ausbildungsstunden und vielfältige Zertifizierungen zu einem ganzheitlichen Ansatz und verstehe meinen Yoga-Stil als eine Art Brückenbau. Ich sammle Wissen wie manche Briefmarken – aus Yoga, Psychologie, Demenzarbeit, Trauma, Spiritualität und verwebte diese Felder auf meine eigene Weise. Und ich liebe Klöster: stille, kraftvolle Orte, die tief wirken und einladen, sich selbst ein Stück näher zu kommen.