J4297-K Vorankündigung: Yoga & Ayurveda Wochenende auf der Fraueninsel Entspannung für Körper, Geist und Seele

Beginn	Freitag, 08.05.2026, 08:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	195,00 € inkl. Material- und Skriptkosten. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung in Höhe ab ca. € 198,00 pro Person (je nach Zimmerkategorie) sind bei der Anmeldung auf der Fraueninsel direkt an der Klosterpforte zu entrichten. Die Zimmerkategorie wird vorab nach Verfügbarkeit für Sie reserviert, bitte unbedingt auf dem Anmeldeformular angeben.
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Kerstin Wirth
Kursort	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee Nr. 50, 83256 Frauenchiemsee

Erleben Sie ein wunderschönes Wochenende in Harmonie und Balance auf der Fraueninsel im Kloster Frauenwörth. Tauchen Sie ein in eine Zeit der Inspirationen, neuer Impulse und Kreativität - umgeben von der Schönheit der Inselnatur. Das eigens für Frauen konzipierte Wochenende lässt Sie gemeinsam mit der Dozentin in die Welt des Ayurveda und Yoga eintauchen. Morgens feminines Balance Yoga und abends entspannendes Yin Yoga für die Weiblichkeit mit geführten Meditationen und Atemtechniken schenken Ihnen neue Kraft und Ausgeglichenheit. Erfahren Sie in einem kleinen Ayurveda Workshop „Kräuter & Gewürzapotheke“ viele Inputs und Rezepte für Ihr Wohlbefinden und Schönheit. Das Wochenende eignet sich für Frauen jedes Alters, mit und ohne Yogaerfahrungen.
Bitte mitbringen:
Yogamatte, Klotz, Meditationskissen oder Bolster, Decke, warme Socken, Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2026	15:30 - 19:00 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Seminarraum
09.05.2026	08:00 - 21:15 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Seminarraum
10.05.2026	08:00 - 13:00 Uhr	Abtei Frauenwörth, Frauenchiemsee, Seminarraum

zur Kursdetail-Seite