



So 25.4. - Mi 28.4.2021

Achtsamkeit, Feldenkrais, MBSR

**in der Abtei Frauenwörth
auf der Fraueninsel im Chiemsee**

Dr. Ursula Geisler
Psychotherapeutin

Jutta Rose Numberger
Feldenkraispädagogin

**Einfache Übungen zur Stärkung von
Wohlbefinden und Gelassenheit
- ein Praxisseminar**

Lernen Sie bei diesem Seminar im Frühling auf der Fraueninsel die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit und Bewusstheit durch Bewegung kennen. Wir werden uns diesem spannenden Thema in Theorie und Praxis widmen.

Der besondere Ort der schönen alten Abtei, die erprobten Methoden und die feine ayurvedische Küche ergänzen sich zu einem runden Ganzen.

Abtei Frauenwörth

Zimmer belegbar ab	So	14 Uhr
Gemeinsames Abendessen	So	18 Uhr
Seminarbeginn	So	19 Uhr
Seminarende	Mi	13 Uhr

Seminargebühr:

Frühbucherpreis bis 12.01.2021	245 €
regulär	285 €

plus Kosten für Übernachtung und Verpflegung;
diese werden bei der Ankunft im Kloster über die Seminar-
verwaltung abgerechnet.

Bankverbindung wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Anmeldeschluss: 15.03.2021

Übernachtung (nach Verfügbarkeit):
Übernachtungskategorie bitte angeben

Kategorie A

EZ/ DZ mit Du/ WC, Seeblick O
€ 60/ 50 p.P./ Nacht

Kategorie B

EZ/ DZ mit Du/ WC, Hofblick O
€ 50/ 40 p.P./ Nacht

Kategorie C

EZ/ DZ (Etagendusche/ WC) O
€ 35/ 30 p.P./ Nacht

Verpflegung von So Abend bis Mi Mittag:

VP € 48 pro Tag im Kloster mit indisch-ayurvedischer
Küche von Nicky Sitaram Sabnis

Kontaktaten zur Anmeldung:

Dr. Ursula Geisler
dr.geisler-praxis.psychotherapie@web.de
Tel. 01522 4533 514

Jutta Numberger
feldenkraisdorfen@gmx.de
Tel. 08081-953904



Verhaltenstherapeutin;
Familien- und Paartherapeutin,
Traumatherapeutin; Supervisorin;
Lehrbeauftragte der Hochschulen
München und Augsburg



Zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin;
Craniosacrale Balance;
ATM - Awareness through Movement;
FI - Funktionale Integration;
langjährige Erfahrung als Kursleiterin