

SEMINARANMELDUNG

Die Anmeldung ist verbindlich, mit beigefügtem Anmeldeformular, für das Seminar »AYURVEDA YOGA in Verbindung mit dem japanischen IKIGAI« im Kloster Frauenchiemsee, mit Uschi C. Brunner vom 20. bis 22. Oktober 2023 (Freitag bis Sonntag).

Die Seminargebühr in Höhe von 360 EUR wird mit Ihrer Anmeldung zeitgleich auf folgendes Konto überwiesen: Ursula Brunner | Postbank München | IBAN DE 23 7001 0080 0115 4838 07 | BIC PBNKDEFF.

Anmeldeschluß ist am 25. August 2023. Eine spätere Anmeldung ist nur auf Absprache möglich, mit Zimmernachfrage. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Anmelde-Eingang.

Zusätzlich zur Seminargebühr besteht die Verpflichtung, die Kosten für 2x Frühstück im KLOSTERWIRT á 16 EUR (= 32 EUR) zu übernehmen, die anteiligen TN-Seminar-Raumkosten des Klosters Frauenchiemsee, sowie 2x Übernachtung im Kloster Frauenchiemsee.

Die Übernachtung im Kloster Frauenchiemsee ist in drei Kategorien und zu den Preisen (ohne Frühstück) möglich:

Kategorie A

EZ + DU/WC, Seeblick | 2 Tage á 65 EUR = 130 EUR
DZ + DU/WC, Seeblick | 2 Tage á 55 EUR = 110 EUR p.Pers.

Kategorie B

EZ + DU/WC, Hofblick | 2 Tage á 55 EUR = 110 EUR
DZ + DU/WC, Hofblick | 2 Tage á 45 EUR = 90 EUR p.Pers.

Kategorie C

EZ + Etagen-DU/WC | 2 Tage á 40 EUR = 80 EUR
DZ + Etagen-DU/WC | 2 Tage á 35 EUR = 70 EUR p.Pers.

Zimmer-Wünsche nur nach Verfügbarkeit des Klosters. Bezahlung der Übernachtung, Frühstück und der anteiligen Raumkosten bei Anreise vor Ort beim Empfang des Klosters Frauenchiemsee, bei Frau Scholastica McQueen OSB.

Ihre Daten werden nach DSGVO von der Seminarleiterin und dem Kloster Frauenchiemsee gespeichert.

Die Seminar-Rücktrittsbedingungen ect. entnehmen Sie bitte dem beigefügten Anmeldeformular.

SEMINARLEITUNG



Uschi Caroline Brunner | München
Pädagogin für Ayurveda Yoga und Psychosom. Gesundheitsbildung (Ausbildung Prof. Rocque Lobo, Kath.FHS f.Sozialwesen München), Klientenzentrierte Gesprächsführung (bei Regula Sanders, Lic. Phil.L., Psychotherapeutin, Regensburg).

Meisterausbildung im Klassischen Feng Shui (zertifiziert beim Institut of Excellence) und Basic & Business-Feng Shui (bei QI-MAC International, Dr. Jes Lim) sowie in Space Clearing, Traumarbeit und Professional Soul Coaching & Past Life Coaching (zertifiziert bei Heilerin Denise Linn, USA). Fortbildungen in Ayurvedischer Ernährungslehre (bei Mag. pharm. Birgit Heyn), Abhyanga-Massagen & Ayurveda (bei div. Dozenten), ZEN-Meditation (bei Baker Roshi, USA) und Quantenpraxis (bei Physiker Dr. Michael König); Buchautorin. Leitet in **München** :

* STUDIO für AYURVEDA YOGA

* DRACHENRAUM Feng Shui, Positive Entwicklung in Raum & Zeit

ANREISE

Das Kloster Frauenchiemsee (auch Frauenwörth genannt) ist eine Abtei der Benediktinerinnen auf der Fraueninsel im Chiemsee in Bayern; zugehörig zur Diözese München & Freising.

Mit Zug oder Bus von München (oder Salzburg) bis Bahnhof Prien (Züge fahren stündlich), dann Überfahrt mit dem Schiff Prien-Stock zur Fraueninsel. Vom Bahnhof zum Hafen Prien-Stock ca. 20 Min. Fußweg; alternativ Bus, Taxi oder Chiemseebahn. Schiffspassage zur Fraueninsel ca. 25-35 Min.

Mit dem Auto von der A8 aus Richtung München: Ausfahrt 106 Bernau über Prien (Schiff Hafen Stock-Prien).

Oder mit dem Auto über Prien-Rimsting-Breitbrunn-Gstadt (Überfahrt mit Schiff in Gstadt möglich. Schiffspassage ca. 10 Min.) Parkplatz Rapplhof in Gstadt: kostenpflichtig.

Kloster Frauenwörth | Frauenchiemsee 50 | D-83256 Chiemsee | Frau Scholastica McQueen OSB | Fon 08054/76 44 | seminar.abtei@t-online.de | www.frauenwoerth.de

STUDIO FÜR



USCHI BRUNNER

AYURVEDA YOGA

»AYURVEDA YOGA in Verbindung mit dem japanischen IKIGAI«

Finde & lebe Dein IKIGAI * Wofür es sich zu leben lohnt

Asana * Pranayama * Meditation * Seelenreise

Seminar im Kloster Frauenchiemsee
20. bis 22. Oktober 2023

Foto © Scholastica McQueen OSB, München



MARMA MIA®

AYURVEDA YOGA

Uschi C. Brunner | STUDIO für AYURVEDA YOGA

Büro: Karl-Richter-Straße 20 | D-80939 München | Fon 0 89 - 39 85 34
kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de | www.ayurveda-yoga-brunner.de

SEMINARINHALT

Wir werden uns mit Geschichten und Texten beschäftigen, die der japanische Neurowissenschaftler Ken Mogi über die japanische Philosophie IKIGAI „Die japanische Lebenskunst“ veröffentlicht hat. IKIGAI hilft, Erfüllung, Zufriedenheit & Achtsamkeit im eigenen Leben zu finden. In der japanischen Kultur ist IKIGAI allgegenwärtig. Dabei ist es von Bedeutung, dass man sein Ziel mit Hingabe verfolgt, und das - was man tut - um seiner selbst willen tut. Egal, ob es sich um die eigene Karriere, die eigene Beziehung zu Freunden & Familie, oder um ein persönliches Hobby handelt.

Um IKIGAI, den eigenen „Lebenssinn“ zu verankern, hält Ken Mogi fünf Säulen für hilfreich:

- 1) Klein anfangen
- 2) Loslassen lernen
- 3) Harmonie und Nachhaltigkeit leben
- 4) Die Freude an kleinen Dingen entdecken
- 5) Im Hier und Jetzt sein:

Der Hirnforscher Mogi zeigt auf, wie IKIGAI wirkt und warum es glücklich und gesund machen kann. „Das, wofür es sich zu leben lohnt.“

AYURVEDA, die traditionelle indische Gesundheitslehre und YOGA, die körperlich-spirituelle indische Philosophie haben auch zum Ziel, das individuelle, persönliche Leben in Harmonie & Gleichgewicht zu bringen. Ein erfülltes Leben (und Erleben) in Körper, Geist und Seele ist beiden Disziplinen gemeinsam. Wir werden in diesem Seminar Schnittstellen zwischen dem AYURVEDA YOGA und IKIGAI finden, und wie diese den eigenen Lebenssinn stärken können. Sinn & Freude im eigenen Leben zu finden, um auf erfüllte Weise „reich an Jahren zu werden“ ist sowohl in Japan tradiert, wie auch im indischen AYURVEDA YOGA. Was ist Dein Grund dafür am Morgen aufzustehen?

Ich freue mich auf ein Treffen im Kloster Frauenchiemsee, in welchem noch heute in der jahrhundertealten benediktinischen christlichen Tradition gelebt wird. Wir kehren nach 12 Jahren an diesen spirituellen Ort zurück, an welchem wir bereits 18 wunderbare Seminare in früheren Jahren erlebt hatten.



SEMINARGEBÜHR

Die Seminargebühr beträgt **360 EUR** für den Zeitraum vom **20. bis 22. Oktober 2023**.

Das Frühstück am Sa & So beim KLOSTERWIRT kostet pro Tag à 16 EUR und wird von den TN mit der Zimmerbezahlung direkt im Kloster bei Anreise bezahlt, ebenso die anteiligen Kosten pro TN für den Seminarraum.

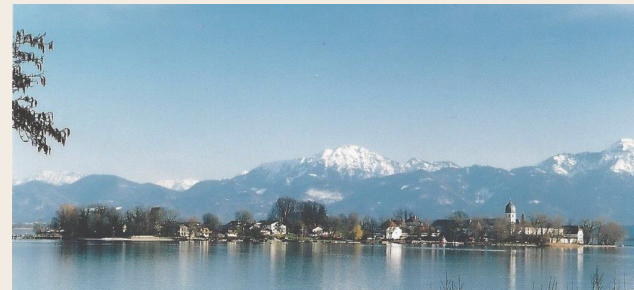
Am Freitagabend treffen sich alle Seminar-TN (falls möglich) gegen 17 Uhr im Gasthaus „LINDE“ in der Nähe des Klostereingangs. Die Seminarleiterin bestellt dort einen Tisch für die »Yogagruppe Brunner«. Das Abendessen am Freitag und Samstag ist nicht im Seminarpreis enthalten; auch nicht das Mittagessen für Samstag und Sonntag. Für die Gruppe wird auf „Yoga Brunner“ in der „Linde“ mittags am Sa & So ein Tisch bestellt; alle TN essen und zahlen à la carte. Am Samstag kann die Gruppe auf Wunsch gemeinsam abends ins Restaurant zum „Inselwirt“ gehen.

ÜBERNACHTUNGSKOSTEN

Die Kosten für 2x Übernachtung bezahlen Sie bei Ihrer Anreise direkt vor Ort am **Empfang Kloster Frauenchiemsee**. Die Übernachtungskosten laut Vertrag mit der Abteil Frauenwörth im Chiemsee gibt es in 3 Preis-Kategorien, mit EZ und DZ, welche auf der Rückseite des Flyers aufgeführt sind. Zusätzlich Frühstück für 2 Tage x 16 EUR = 32 EUR für den Klosterwirt.

BITTE MITBRINGEN

Hausschuhe, Schreibmaterial, bequeme Yogakleidung und für den Yogaunterricht mitnehmen: Yoga-Matte, Yoga-Klotz und nach Möglichkeit ein Meditationskissen. Eine Übungsdecke pro Person wird vom Kloster gestellt.



SEMINARPROGRAMM

Freitag | 20. Oktober 2023

ab 15.00 Uhr	Anreise Check In
ab 17 Uhr	Treffen im Gasthaus „Linde“ neben Kloster
19.00 Uhr bis	Seminarbeginn: Einführung in das Seminarthema & Yogapraxis
ca. 21.30 Uhr	

Samstag | 21. Oktober 2023

07.00 Uhr	Pranayama - Atmung & Bewegung
8.00-9.00 Uhr	Frühstück im Klosterwirt neben Kloster
09.30 Uhr	Yoga-Theorie
10.30-12.40 Uhr	Yogapraxis & kleine Pause
13.00 Uhr	Mittagessen à la carte im Gasthaus „Linde“
15.30 Uhr	Yoga-Theorie
16.30 Uhr	Yoga-Praxis
ab 18.30 Uhr	Freier Abend
	Auf Wunsch gemeinsames Abendessen in einem Restaurant auf der Fraueninsel.

Sonntag | 22. Oktober 2023

07.00 Uhr	Pranayama - Atmung & Bewegung
8.00-9.00 Uhr	Frühstück im Klosterwirt neben Kloster
	Räumung der Zimmer im Kloster - Reisegepäck wird untergestellt
09.30 Uhr	Yoga-Theorie
10.30- 12.40 Uhr	Yoga-Praxis & kleine Pause
13.00 Uhr	Mittagessen à la carte im Gasthaus „Linde“
14.00 Uhr	Seminarende

Der Seminarraum im Kloster Frauenwörth wird bekannt gegeben, sobald die Gruppengröße feststeht. Die Seminarleiterin wird diese Info an alle TN weitergeben. (Raum 50 qm kostet 90 EUR pro Tag = WE 180 EUR : TN-Zahl. Raum 90 qm kostet 120 EUR pro Tag = WE 240 EUR : TN-Zahl.)

Max. 15 TN - mind. 6 TN - auf aktuelle Coronaregeln wird geachtet (falls diese aktiv werden, ist 3 G Pflicht im Seminar).

MARNA MIA
AYURVEDA YOGA

Uschi C. Brunner | STUDIO für AYURVEDA YOGA |
Büro: Karl-Richter-Straße 20 | D-80939 München | Fon 0 89-39 85 34 |
kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de | www.ayurveda-yoga-brunner.de



SEMINAR-ANMELDEFORMULAR

»AYURVEDA YOGA in Verbindung mit dem japanischen IKIGAI« Seminar im Kloster Frauenchiemsee 20. bis 22. Oktober 2023 mit Uschi C. Brunner

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Seminar »AYURVEDA YOGA in Verbindung mit dem japanischen IKIGAI« im Kloster Frauenchiemsee, mit Uschi C. Brunner, vom 20. bis 22. Oktober 2023 (Freitag bis Sonntag) an. Anmeldeschluß ist am 25. August 2023. Eine spätere Seminar-Anmeldung ist nur auf Absprache möglich, mit Zimmernachfrage im Kloster Frauenchiemsee. Die Vergabe der Seminar-Plätze erfolgt nach Anmelde-Eingang.

Die **Seminargebühr in Höhe von 360 EUR** überweise ich zeitgleich mit meiner Anmeldung auf folgendes Konto:
Ursula Brunner | Postbank München | IBAN DE 23 7001 0080 0115 4838 07 | BIC PBNKDEFF.

Zusätzlich zur Seminargebühr besteht die Verpflichtung, die Kosten für **2x Frühstück beim KLOSTERWIRT á 16 EUR (= 32 EUR)** zu übernehmen, die **anteiligen TN-Seminar-Raumkosten der Abtei Frauenwörth**, sowie **2x Übernachtung** in der Abtei Frauenwörth im Chiemsee, die in folgenden Preiskategorien möglich sind:

Ich wünsche folgede Übernachtungen im Kloster Frauenchiemsee. (Preise ohne Frühstück - Zimmer bitte ankreuzen):

Kategorie A

..... EZ + DU/WC, Seeblick | 2 Tage á 65 EUR = 130 EUR
..... DZ + DU/WC, Seeblick | 2 Tage á 55 EUR = 110 EUR p.Pers.

Kategorie B

..... EZ + DU/WC, Hofblick | 2 Tage á 55 EUR = 110 EUR
..... DZ + DU/WC, Hofblick | 2 Tage á 45 EUR = 90 EUR p.Pers.

Kategorie C

..... EZ + Etagen-DU/WC | 2 Tage á 40 EUR = 80 EUR
..... DZ + Etagen-DU/WC | 2 Tage á 35 EUR = 70 EUR p.Pers.

Zimmer-Wünsche nur nach Verfügbarkeit des Klosters Frauenchiemsee. Die Bezahlung für Übernachtung, Frühstück und der anteiligen Seminar-Raumkosten wird von mir bei Anreise vor Ort am Empfang des Klosters Frauenchiemsee - bei Frau Scholastica McQueen OSB - vorgenommen.

Die Seminar-Rücktrittsbedingungen

Ich bitte um frühzeitige Anmeldung. Bei Rücktritt vor Seminarbeginn ab dem 25. August 2023, unabhängig vom Rücktrittsgrund, wird die volle Seminargebühr einbehalten, falls kein*e Ersatzteilnehmer*in genannt wird, bzw. von der Warteliste eine Person nachrücken kann. Berechnete Ausfallsgebühren für Übernachtung und Frühstückskosten durch das Kloster Frauenchiemsee müssen in diesem Fall übernommen werden. Sie erkennen mit dieser Anmeldung auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Klosters Frauenchiemsee an. ACHTUNG: Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen (max. 15 TN). Ein Seminar-Rundbrief kommt bis drei Wochen vor Seminarbeginn an alle Seminar-TN. Sollte die Dozentin wegen höherer Gewalt verhindert sein das Seminar abzuhalten, erhalten Sie die Seminargebühr zurück, oder es wird eine kompetente Ersatzdozentin gestellt. Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Ihre Daten werden nach DSGVO gespeichert. Die Teilnehmerliste trägt Ihren Namen und Wohnort. Ihre Kontaktdaten erhält Kloster Frauenchiemsee. Sie genehmigen dies mit Ihrer Unterschrift. Infos über aktuelle Corona-Regeln erhalten Sie bis 3 Wochen vor Seminarbeginn.

Vorname | Nachname

Straße | PLZ | Ort

Fon privat

eMail

Ort | Datum..... Unterschrift

MARMA MIA®

AYURVEDA YOGA