

SEMINARANMELDUNG

Die Anmeldung ist verbindlich, mit beigefügtem Anmeldeformular, für das Seminar »AYURVEDA YOGA und HEILUNG - Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren« im Kloster Frauenchiemsee, mit Uschi C. Brunner vom 18. bis 20. Oktober 2024 (Freitag bis Sonntag).

Die Seminargebühr in Höhe von **370 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 19. Juli 2024. Eine spätere Anmeldung ist nur auf Absprache möglich, mit Zimmernachfrage. Bei Anmeldung vom 20.7. bis 31.8.2024 kostet das Seminar 390 EUR. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Anmelde-Eingang.

Zusätzlich zur Seminargebühr besteht die Verpflichtung, die Kosten für 2x Ayurvedische Vollpension (Nicky Sabnis) im Kloster á 60 EUR (= 120 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, Ayurvedischer Vollpension und den anteiligen Raumkosten bei Anreise vor Ort beim Empfang des Klosters Frauenchiemsee, bei Frau Scholastica McQueen.

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 83257 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



AYURVEDA YOGA

»AYURVEDA YOGA und HEILUNG - Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren: Fülle * Wagnis* Verzicht«

Asana * Pranayama * Meditation * Seelenreise

Seminar im Kloster Frauenchiemsee
18. bis 20. Oktober 2024

Foto © Scholastica McQueen, 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 Themen aus dem Buch „Heilung“ des Ayurveda Arztes Deepak Chopra beschäftigen, in Verbindung mit einem inspirierenden Mix des Dalai Lama zu den Themen „Wagnis und Verzicht“. Chopra beschreibt einen Weg zur Selbsttransformation und Heilung, welcher die Seele mit einbezieht, da diese den Körper immer wieder aufs Neue erschafft, und Grundlage aller Erfahrungen ist. Es geht darum:

- A. Unseren physischen Körper neu zu entdecken, denn er ist Energie.
 - B. Unsere Seele neu zu erwecken, denn sie ist unser geistiger Körper.
- Liebe berührt die Seele; nähre damit Wahrnehmung & Handlung.

Mit Hilfe von 10 Schritten lehrt er uns Energiemuster dauerhaft zu verändern, welche zu körperlicher Alterung und Krankheit führen. So können wir den Einklang von Körper & Seele erleben und wahre Ganzheit: Heilung und Gesundheit ist deren höchste Form.

1. Nähre Deinen „Lichtkörper“.
2. Energieumwandlung: Erschöpfung in Wachstum & Ausdehnung
3. Strebe nach einem tiefergehenden Gewahrsein.
4. Lege eine großzügige Geisteshaltung an den Tag.
5. Stelle Deine zwischenmenschlichen Beziehungen in den Mittelpunkt, nicht den Konsum.
6. Lebe einen bewussten Umgang mit Deinem Körper.
7. Öffne Dich täglich für eine „neue Welt“.
8. Überlasse dem Zeitlosen die Verantwortung für die Zeit.
9. Erspüre die Welt, anstatt zu versuchen sie zu verstehen.
10. Suche nach Deinem persönlichen Geheimnis.

Durch AYURVEDISCHE Wahrnehmungs- & Handlungsmuster, sowie durch die Sprache der vitalen Marmas in der YOGA-PRAXIS können wir diese ganzheitlichen Lebensimpulse in uns prüfen.

Ich freue mich sehr auf ein Treffen mit euch im Kloster Frauenchiemsee, in welchem noch heute in der jahrhundertealten benediktinisch-christlichen Tradition gelebt wird. Wir haben 2024 unser 20. Ayurveda-Yoga-Seminar auf der Fraueninsel, und es wird heuer unser Abschieds-Yogaseminar hier im Kloster sein.



SEMINARKOSTEN & GEBÜHREN

Die Seminargebühr beträgt **370 EUR** für den Zeitraum vom 18. bis 20. Oktober 2024.

Die Ayurvedische Vollpension für Frühstück, Mittag- und Abend-Essen am Freitagabend, Samstag bis Sonntagmittag kostet 2x 60 EUR (= **120 EUR**); sie 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 um 18 Uhr im Speisesaal des Klosters zum Ayurvedischen Abendessen. Dieses wird von Nicky Sabnis zubereitet; sollte er aus gesundheitlichen Gründen ausfallen, wird vom Kloster eine Ersatzköchin für Vollwertküche organisiert.

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 für EZ und DZ, welche auf der Rückseite des Flyers und im Anmeldebogen aufgeführt sind.

BITTE MITBRINGEN

Hausschuhe, Schreibmaterial, bequeme und warme Yogakleidung, ggf. Hausschuhe. Für den Yogaunterricht ist mitzubringen: Yoga-Matte, Yoga-Klotz und nach Möglichkeit ein Meditationskissen. Eine Übungsdecke pro Person wird vom Kloster gestellt, ggf. auch eine Yogamatte.



SEMINARPROGRAMM

Freitag | 18. Oktober 2024

ab 15.00 Uhr	Anreise Check In
18 Uhr	Ayurved. Abendessen im Klosterspeiseraum
19.30 Uhr bis	Seminarbeginn: Einführung in das Seminarthema & Yogapraxis
ca. 21.30 Uhr	

Samstag | 19. Oktober 2024

07.15 Uhr	Pranayama - Atmung & Bewegung
08.15 - 9.15 Uhr	Ayurved. Frühstück im Klosterspeiseraum
09.30 Uhr	Yoga-Theorie & kleine Pause
10.30 - 12.20 Uhr	Yogapraxis
12.30 - 13.30 Uhr	Ayurved. Mittagessen im Kloster
15 Uhr	Yoga-Theorie & kleine Pause
16 - 17.20 Uhr	Yoga-Praxis
17.30 - 18.30 Uhr	Ayurved. Abendessen im Kloster
20 - 21 Uhr	Abendyoga mit Meditationsrunde

Sonntag | 20. Oktober 2024

07.15 Uhr	Pranayama - Atmung & Bewegung
08.15 - 9.15 Uhr	Ayurved. Frühstück im Klosterspeiseraum
	Räumung der Zimmer im Kloster - Reisegepäck wird vor Yogaraum untergestellt.
09.30 - 11 Uhr	Yoga-Theorie, Seelenreise & kleine Pause,
11 - 12.15 Uhr	Yoga-Praxis
12.30 - 13.30 Uhr	Ayurved. Mittagessen im Kloster
	Seminarende nach Mittagessen

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.)

Gruppengröße: maximal 15 TN - mindestens 6 TN

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 und HEILUNG - Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren«

Seminar im Kloster Frauenchiemsee 18. bis 20. Oktober 2024

mit Uschi C. Brunner

Ich melde mich hiermit verbindlich an für das Seminar »AYURVEDA YOGA und HEILUNG - Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren« im Kloster Frauenchiemsee, mit Uschi C. Brunner, vom 18. bis 20. Oktober 2024 (Freitag bis Sonntag - genaue Infos siehe Flyer). Anmeldeschluß ist am 19. Juli 2024. Eine spätere Seminar-Anmeldung ist nur auf Absprache möglich, mit Zimmernachfrage im Kloster Frauenchiemsee. Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt nach Anmelde-Eingang.

Die **Seminargebühr in Höhe von 370 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 Ayurvedische Vollpension á 60 EUR (= 120 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 folgende 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, Ayurvedischer Vollpension 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 20. Juli 2024, 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 Vollpensions-Kosten 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.

Vorname | Nachname

Straße | PLZ | Ort

Fon privat

eMail

Ort | Datum..... Unterschrift

MARMA MIA®

AYURVEDA YOGA