

82515 Wolfratshausen

Frau  
Barbara Kandler-Schmitt  
Tulpenweg 2d



Das Bildungshaus St. Martin liegt am Ufer des Starnberger Sees, am Rande eines weitläufigen Parks mit altem Baumbestand. Es bietet den geeigneten Rahmen für persönlichkeitsfördernde und spirituelle Angebote.



© Fotos Missions-Benediktinerinnen Bernried

#### ANMELDUNG

Mit beigefügtem Formular **oder** direkt bei der Referentin unter [barbara.kandler.schmitt@gmail.com](mailto:barbara.kandler.schmitt@gmail.com) **oder** auf der Homepage [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de) über Klosterseminar-Anmeldung



#### SEMINARORT

Bildungshaus St. Martin, Bernried  
Klosterhof 8  
82347 Bernried  
Telefon: 08158/255-0  
Telefax: 08158/255-63  
E-Mail: [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)  
Homepage: [www.bildungshaus-bernried.de](http://www.bildungshaus-bernried.de)



Missions-Benediktinerinnen  
Kloster Bernried  
im Bildungshaus  
St. Martin

EINFACH. BESSER. ESSEN.



Gesund ernähren  
mit der Regel des Hl. Benedikt

28.07. - 30.07.2023

**EINFACH.BESSER.ESSEN:****Gesund ernähren mit  
benediktinischen Anregungen**

Zu viel, zu schnell, zu oft... wer kennt das nicht - auch oder gerade beim Essen? Als Ergebnis unseres „modernen“ Lebensstils leiden Körper und Seele, rebellieren mit Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen.

Da hilft ein Blick in die Regel des Heiligen Benedikt: Er war ein Meister des Maßhaltens, dessen Empfehlungen auch heute, nach mehr als 1500 Jahren, noch hochaktuell sind.

In diesem Kurs erfahren Sie, was, aber vor allem WIE Sie essen sollten - und wie eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt.

Mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Zeiten der Stille und spirituellen Impulsen entwickeln wir ein neues *Gespür* für unseren Körper und machen uns gemeinsam auf die Suche nach unseren individuellen Kraftquellen. Impulse aus der Regel des Heiligen Benedikt öffnen uns die Augen für das "rechte Maß" und für das, was uns wirklich nährt.

Begleitende Elemente sind achtsame Mahlzeiten im Schweigen, Einzelbesinnung, Austausch in der Gruppe und gemeinsame Meditationen.

**VERANSTALTER**

Missions-Benediktinerinnen Kloster  
Bernried im Bildungshaus St. Martin  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

**TERMIN**

Freitag, 28.07.2023, 18:00 Uhr, bis  
Sonntag, 30.07.2023, 13:30 Uhr

**KURSLEITUNG**

**Barbara Kandler-Schmitt**  
Apothekerin und Medizinredakteurin,  
Präventionsmanagerin und Ernährungsberaterin

**KOSTEN**

Pension: 152,00 € EZ / 120,00 € DZ

Kursgebühr: 90,00 €

Bitte die Kosten bei der Anreise im Bildungshaus bezahlen, in bar **oder** mit Giro-Karte.

**STORNIERUNGSBEDINGUNGEN:**

Eine Stornierung bis 4 Wochen + 1 Tag vor Seminarbeginn ist kostenfrei. Bei einer Absage der Veranstaltungsteilnahme 4-2 Wochen vor Kursbeginn werden 50% auf alle gebuchten Leistungen, 2 Wochen bis Kursbeginn 60% der Gesamtsumme berechnet, unabhängig vom Grund der Absage.

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung im Dekanat Weilheim- Schongau durchgeführt

**Anmeldung zum Seminar: Einfach.Besser.Essen. i vom 28.07 – 30.07.2023**

Vorname und Zuname: .....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon /E-mail: .....

Geburtsjahr: ..... (Angabe ist freiwillig)

Ich möchte essen: vegetarisch  Vegan  glutenfrei  laktosefrei  fleischhaltige Kost

Datenschutz: Mit meiner Anmeldung stimme ich zu, dass die angegebenen Informationen vom Kloster und Bildungshaus St. Martin zur Bearbeitung meiner Anmeldung dokumentiert werden.

Datum und Unterschrift: ..... **Kurs-Nr. 2343**