Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin

Frau
Barbara Kandler-Schmitt
Tulpenweg 2d

82515 Wolfratshausen

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
oder auf der Homepage
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
Homepage: www.bildungshaus-bernried.de

Missions-Benediktinerinnen
Kloster Bernried
im Bildungshaus
St. Martin

EINFACH. BESSER. ESSEN.

Gesund ernähren
mit benediktinischen Impulsen

19.04. – 21.04.2024

BEGEGNUNG

EINFACH.BESSER.ESSEN:
Gesund ernähren mit benediktinischen Impulsen

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 hoch aktuell 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, 19.04.2024, 18:00 Uhr, bis
Sonntag, 21.04.2024, 13:30 Uhr

KURSLEITUNG
Barbara Kandler-Schmitt
Apothekerin, Medizinredakteurin,
Präventionsmanagerin, Ernährungsberaterin

KOSTEN
Pension: 172,00 € EZ / 138,00 € 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. vom 19.04. – 21.04.2024

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. 2446**