

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 **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.



Einfach. Besser. Essen.

Gesund ernähren mit
benediktinischen Impulsen

05.11. - 08.11.2026

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, spirituellen Impulsen und Zeiten der Stille 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

Donnerstag, 05.11.2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 08.11.2026, 13:30 Uhr

KURSLEITUNG

Barbara Kandler-Schmitt
Apothekerin, Medizinredakteurin,
Präventionsmanagerin, Ernährungsberaterin

KOSTEN

Pension: € 282,00 EZ // € 231,00 DZ

Kursgebühr: 150,00 €

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 bis 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 05.11.26. – 08.11.2026

Vorname und Nachname:
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. 2645**