

Karin Lochner

Jahrgang 1964, leitete von 1988 bis 2020 ein Studio für Gymnastik, Yoga und Tanz in München-Nymphenburg und schreibt als freiberufliche Journalistin und Wellness-Expertin. Zum Thema Körpererfahrung, Entspannung und Beckenbodentraining ist sie eine gefragte Expertin. Nach ihrer Ausbildung an der Bode Schule arbeitete sie in einem Kurheim, war Lehrerin an Grund- und Berufsfachschulen und wurde als Ausbilderin für Beckenbodentraining an der TU München. In ihrem Unterricht integriert sie Inspirationen aus der ganzen Welt: von indischen Yogis und australischen Artisten, israelischen Ethno- und Ausdruckstänzerinnen, aus New Yorker Studios, von schwarzafrikanischen Tänzern und aus der Schweiz Benita Cantienis Tiger Feeling Beckenbodentraining. Heute ist sie oft unterwegs, um Fortbildungen für Multiplikatoren zu leiten. Ihre Wege führen sie von Thüringen über Frauenchiemsee zum Burgenland bis nach Südtirol und Thailand. Yoga-, Gymnastik- und Lehrerinnen gehören ebenso zu ihren Seminarteilnehmerinnen wie Erzieherinnen, Pflegepersonal und Führungskräfte in sozialen Berufen. Schon als Kind war Bewegung Karins Leidenschaft. Nicht der leistungsorientierte Sport damals in der Schule. Ganz im Gegenteil: In Karin Lochners Unterricht will sie zu einem spielerischem Umgang mit sich selbst verlocken. Sie ist überzeugt: „Wenn wir ‚vermeintliche‘ Schwachstellen aufmerksam und liebevoll annehmen, lernen wir hinderliche Selbstkonzepte loszulassen und Heilprozesse in Gang zu setzen. Der erste Schritt ist immer, gut zu sich selbst zu sein!“

www.gut-zu-sich-selbst-sein.de

www.karinlochner.de

Seminarkosten € 300

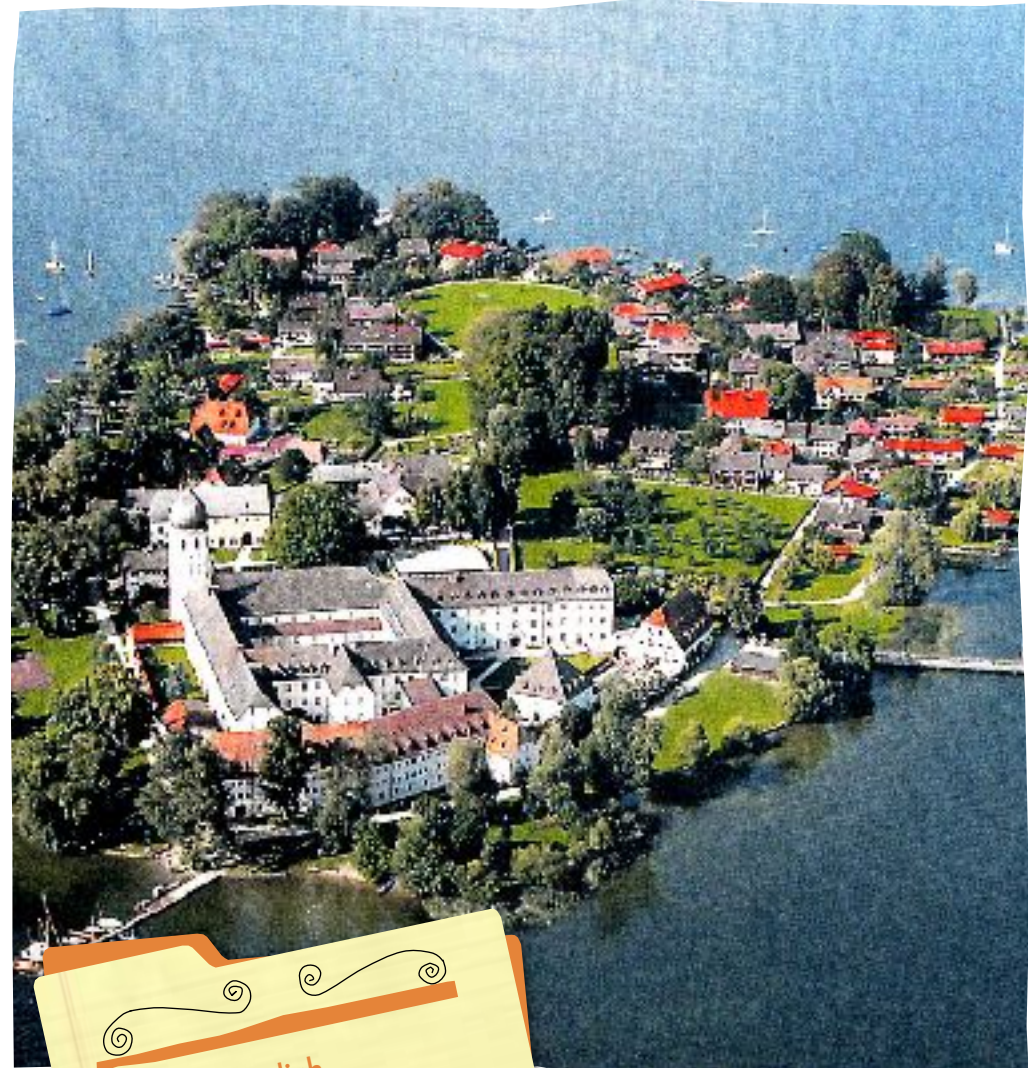
bei Bezahlung bis 31.8.26
bis 31.12.26 € 325
danach € 350

Vollverpflegung

€ 60 pro Tag + Person

im Benediktinerinnenkloster auf der Fraueninsel / Chiemsee

Beckenbodenseminar von 13. bis 15.8.27



täglich
Vitalstoffreiche Vollpension

Klosterleben

Die Abtei Frauenwörth liegt inmitten der traumhaft schönen Landschaft des bayerischen Alpenvorlandes auf der 12 Hektar kleinen Fraueninsel im Chiemsee. Das Kloster wurde 782 gegründet und ist das älteste Nonnenkloster Deutschlands. Heute leben hier immer noch die Benediktinerinnen nach dem Wahlspruch „ora et labora!“ ihres Ordensgründers und pflegen die viel gepriesene benediktinische Gastfreundschaft.

2 Übernachtungen im Kloster pro Person

Einzelzimmer ist Standard

Zimmertyp A, Einzelzimmer mit Du / WC und Seeblick € 130

Zimmertyp B, Einzelzimmer mit Du / WC und Hofblick € 110

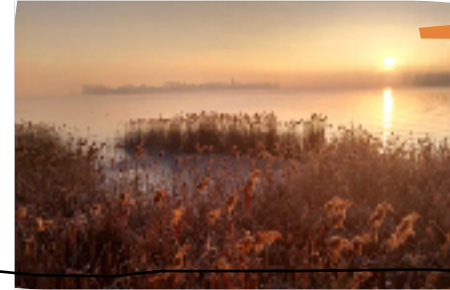
Zimmertyp C Einzelzimmer mit Etagendusche/WC € 80

Doppelzimmer nur auf Anfrage und gemeinsam gebucht

Zimmertyp A, Doppelzimmer mit Du / WC und Seeblick € 100

Zimmertyp B, Doppelzimmer mit Du / WC und Hofblick € 80

Zimmertyp C Doppelzimmer mit Etagendusche/WC € 70



Blick auf die Insel vom Ufer aus

Die Ruhe ist magisch sobald wir die Insel morgens und abends für uns haben. Und dazwischen locken rustikale Lokale in den Pause zu einen Kaffee. Denn alles ist hier immer nur ein paar Schritte vom Kloster entfernt.



Keine Sorge - diese Übung kommt nicht dran!

(Jedenfalls nicht gleich am ersten Tag ;-)

Jetzt im Ernst: Bitte mitbringen: Tennis- oder Jonglierball, Kochlöffel, Wärmflasche, Stift, leichtes Tuch als Mattenunterlage



Die Fraueninsel - ein spiritueller Ort zu jeder Jahreszeit

Die Auseinandersetzung mit der Körpermitte und der Tiefenmuskulatur führt zu Ruhe und und tiefer Entspannung.