



Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang

„Loslassen“
Entspannung
Yoga & Achtsamkeit

Weihnachtsmarkt genießen

Wochenende auf der
Fraueninsel im Chiemsee
im Kloster Frauenwörth
Fr 06. - So 08. Dez 2024

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang Fr 06. - So 08. Dez 2024

Lassen wir das Jahr mit der „Weihnachtlichen Auszeit“ ausklingen. In einer Mischung von Klostersruhe und weihnachtlichem Lichterglanz bereiten wir uns auf das Jahresende vor. Verabschieden wir das Jahr, Gewohnheiten, Menschen, lieb gewonnenes... „Loslassen“ ist eine Kunst, die wir üben können. Durch das „Verabschieden“ schaffen wir Raum für das Kommende.

In 4 Yoga-Sequenzen mit Tiefenentspannung und durch das „Stille Sitzen“ stärken wir Körper - Geist - Seele, tanken für die Weihnachtstage auf. Alltagstaugliche Techniken, um im „Hier und Jetzt“ zu verweilen, sind wie immer das **Herzstück** einer jeden Auszeit. **Achtsamkeit** und das „**im Augenblick sein**“, üben wir nach den Methoden des ehrenwerten Zen-Meisters **Thich Nhat Hanh**.

Je nach Wetter, werden wir Gehmeditationen im Morgennebel genießen und vielleicht auch die Kraft der aufgehenden Wintersonne erleben. Tragen wir Impulse des Wochenendes hinein in unseren Alltag und stärken wir unsere Resilienz - ganz gleich, was das Leben für uns bereit hält. **bleiben wir „mittig“**.

Nicky Sitaram Sabnis oder **Ulrike Steinhöfels** werden uns in der VP mit Köstlichkeiten verwöhnen.

Möglichkeit der **Massagebuchung** direkt über die **Oase von GabyTheimer-Nagele** 0162 417 3301 - theimer-nagele@gaby-massage.info direkt unter dem Dach im Kloster Frauenwörth.

Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel im Chiemsee

Zimmer belegbar Fr ab 13:00
Seminar Beginn: zum gemeinsamen Abendessen Fr 18:00
Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen. ca. So 13:00

Seminargebühr
inkl. „Kreativ-Material“: 365€
Anmeldeschluss: 15. Okt 2024
early-bird 325€
Frühbucherrabatt bis 01. Sep 2024

zzgl. anteilige Seminarraum ca. 18 Euro und **Übernachtung je Kategorie und Vollpension**
Kosten für Kost, Logis und Seminarraum werden bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung abgerechnet.
Seminar-Anmeldungen werden von mit bestätigt und nach dem Zahlungseingang der reinen Seminargebühr ist der Platz sicher.
Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt.

Silke Jenni - yoga-quelle www.yoga-quelle.de
Buschrosenweg 22, 81377 München
ACHTUNG NEU: DKB
IBAN: DE83 1203 0000 1080 5149 10
BIC: BYLADEM1001

☎ 0151 2272 1562
✉ jenni.silke@gmail.com

Verbindliche Anmeldung für das Wochenende
„Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang“
Fr 06. - 08. Dez 2024
auf der Fraueninsel im Chiemsee an:

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen _____

E-Mail _____

Seminargebühr „inkl. Kreativ-Material“
Anmeldeschluss: regulär 01. Oktober 2023 365€
early bird - Frühbucherrabatt 325€
bis 01. Sep 2024

zzgl. Übernachtung und Vollpension und Seminarraum:

Übernachtung:

Übernachungskategorien bitte ankreuzen:

Kategorie A

EZ / DZ mit Du/ WC, Seeblick
€ 60 / 50 p.P./ Nacht

Kategorie B:

EZ / DZ mit Du/ WC, Hofblick
€ 50 / 40 p.P./ Nacht

Kategorie C:

EZ / DZ (Etagedusche/ WC)
€ 35 / 30 p.P./ Nacht

Massagebuchung bitte direkt bei Gaby:

theimer-nagele@gaby-massage.info

Verpflegung von Fr Abend bis So Mittag:

VP € ins. 116 € (120 €), € 58 pro Tag (120 €) je Kochteam

Hinweis: Ich nehme eigenverantwortlich an der Kreativen Auszeit teil und entbinde die Kursleitung Silke Jenni von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden. Das Kloster verantwortet die Zimmerverteilung und die Verpflegung. Die Kosten für Kost, Logis u. Seminarraum rechne ich bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung direkt ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an die Kursleitung. Stornobedingungen für Seminar und Kloster bitte ich www.yoga-quelle.de zu entnehmen. **Reiserücktrittsversicherung** empfohlen.

Datum _____

Unterschrift _____

