



## Kreative Auszeit im Spätsommer

Selbstfürsorge  
durch  
Entspannung  
Yoga  
Kreativität

Wochenende am Starnberger See  
im Kloster Bernried  
Fr 13. - So 15. Sep 2024

Silke Jenni  
www.yoga-quelle.de



### Kreative Auszeit im Spätsommer Fr 13. - So 15. Sep 2024 im Kloster Bernried am Starnberger See Bildungshaus St. Martin

Ein spätsommerliches Wochenende zur Selbstfürsorge, mit **Entspannung, Yoga und Kreativität** direkt am Starnberger See.  
In 4 sanften **Yoga**-Sequenzen gleiten wir in wohlthuende Bewegungen hinein, bei schönem Wetter gerne open sky yoga direkt auf der Wiese. Wir lernen **Gathas** („Achtsamkeitsprüche“) von Thich Nhat Hanh kennen und gestalten selber ein „**Kreativ Gatha**“. Jeder Mensch hat eine schöpferische Kraft, die uns aus Raum und Zeit entrücken kann und uns innerlich stabilisiert! Nutzen wir diese Kraft! Weder für **Yoga** noch für die „**Kreativ Gathas**“ sind Vorkenntnisse erforderlich.  
Alltagstaugliche Techniken, um sich im „**Hier und Jetzt**“ zu verankern, sind wie immer das **Herzstück** einer jeden **Auszeit**. **Achtsamkeit** und das „**im Augenblick sein**“, üben wir nach den **Methoden des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh**.  
Genießen wir die Gehmeditation hinein in den Morgen und das „**Stille Sitzen**“ im Sonnenuntergang.  
Tragen wir die Impulse des Wochenendes in unseren Alltag und erhalten wir uns damit unserer „**innere Mitte**“ in allen Lebenslagen.  
*Bitte Yogaequipment: Matte, Klotz und Yogagurt mitnehmen.*  
Die Vollpension übernimmt vollständig das Kloster Bernried/ Bildungshaus St. Martin.

**Zimmer belegbar ab** Fr ab 13:15  
**Seminar Beginn:** im Seminarraum Fr 16:00  
**Seminar Ende:** nach gemeinsamen Mittagessen ca. So 13:00

**Seminargebühr**  
inkl. „Kreativ-Material“ (Malleinwände, Farbe, Pinsel...) & Arbeitsskript 385 €  
**Anmeldeschluss:** 15. Juli 2024  
**early-bird Frühbucherrabatt** 355 €  
bis 01. Juni 2024

**Übernachtung inkl. Verpflegung im EZ 98 € pro Nacht**  
DZ 78 €

Sollte Interesse an einer Vorab-Anreise oder Verlängerung bestehen, bitte direkt Mail an Kloster Bernried:  
<https://www.bildungshaus-bernried.de/>  
Anmeldungen werden von mir bestätigt und nach dem Zahlungseingang des Seminarausgleiches, ist der Platz sicher.  
TN auf 12 begrenzt.

**Silke Jenni - yoga-quelle** [www.yoga-quelle.de](http://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](mailto:jenni.silke@gmail.com)

Ich melde mich verbindlich für das Wochenende  
„**Kreative Auszeit im Spätsommer  
am Starnberger See**“  
**Fr 13. - 15. Sep 2024**  
im Kloster Bernried/ St. Martin Seminarhaus

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen

e-Mail

**Seminargebühr „inkl. Kreativ-Material & Arbeitsskript“**  
**regulär:** 385 €  
**Anmeldeschluss: 15. Juli 2024**

**early bird - Frühbucherrabatt** 355 €  
bis 01. Juni 2024

zzgl. Übernachtung inkl. Vollpension  
im Bildungshaus St. Martin/ Kloster Bernried

bitte ankreuzen:

EZ 98 €

DZ 78 € und mit Wem?

**Bitte auswählen:**

Vegetarisch, Vegan, Gluten-Lactosefrei, Gluten-Lactosefrei-  
Vegetarisch, Standard

**Hinweis:** Ich nehme eigenverantwortlich an der Kreativen Auszeit teil und entbinde die Kursleitung Silke Jenni von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden. Das Kloster Bernried verantwortet die Zimmerverteilung und die Verpflegung. Die Kosten für Kost & Logis rechne ich mit dem Seminarhaus über die Seminarverwaltung direkt ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an die Kursleitung. Stornobedingungen für Seminar und Kloster Bernried bitte ich [www.yoga-quelle.de](http://www.yoga-quelle.de) zu entnehmen.  
**Reiserücktrittsversicherung empfohlen.**

Datum

Unterschrift

