



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn

Entspannung
Sanftes Yoga
Achtsamkeitstechniken
Kreativer Jahresbeginn

Wochenende auf der
Fraueninsel im Chiemsee
im Kloster Frauenwörth
Fr 24. - So 26. Jan 2025

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Gönne dir eine Kreative Auszeit zum Jahresbeginn Fr 24. - So 26. Jan 2025

Wir wecken unsere Potentiale für das Neue Jahr wieder mit einer „individuellen Jahreskarte“ für 2025, um unsere Wünsche und Ziele sichtbar zu machen. Wir gönnen uns 4 achtsame Yoga-Sequenzen, lernen „Selbstfürsorge-Übungen“ kennen, schulen unsere Körperwahrnehmung und üben „SOS Übungen“ für zu Hause.

Beschenken wir uns selbst mit Entspannung und Entschleunigung für ein entspanntes 2025! Alltagstaugliche Techniken, um im „Hier und Jetzt“ zu sein, 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**.

Je nach Wetter, werden wir Gehmeditationen im Morgennebel genießen, die Stille am Abend erspüren und vielleicht auch die Kraft der Wintersonne erleben dürfen. Tragen wir Impulse der Kreativen Auszeit hinein in unseren Alltag und erhalten wir uns unsere „innere Mitte“ in allen Lebenslagen.

Mit vegetarisch-biologischen Essen verwöhnt uns unsere Seminarköchin **Ulrike Steinhöfels**.

Massagebuchung bitte 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 ab **Fr ab 13:00**
Seminar Beginn **Neue Anfangszeit: Fr 16:30**
Seminar Ende: *nach gemeinsamen Mittagessen ca.* **So 13:00**

Seminargebühr **395 €**
(inkl. „Kreativ-Material“ ca. 20 €)
Anmeldeschluss: **01. Dez 2025**

early-bird 355 €
Frühbucherrabatt bis 01. Okt 2025

zzgl. *anteiligen 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 mir bestätigt und nach dem Zahlungseingang ist der Platz sicher. TN auf 14 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

Mobil: 0151 2272 1562
E-mail: jenni.silke@gmail.com

Ich melde mich verbindlich für das Wochenende
„Kreative Auszeit zum Jahresbeginn“
Fr 24. - 26. Jan 2025
auf der Fraueninsel im Chiemsee an:

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen _____

e-Mail _____

Wer soll im Notfall informiert werden? Bitte Tel: _____

Seminargebühr „inkl. Kreativ-Material“ regulär: **395 €**
Anmeldeschluss: **01. Dez 2024**
early bird - Frühbucherrabatt 355 €
bis 01. Okt 2025

zzgl. Übernachtung und Vollpension und anteilig Raummiete:

Übernachtung:

Übernachtungskategorien bitte ankreuzen:

Kategorie A

EZ / DZ mit Du/ WC, Seeblick
€ 65 / 55 p.P./ Nacht

Kategorie B:

EZ / DZ mit Du/ WC, Hofblick
€ 55 / 45 p.P./ Nacht

Kategorie C:

EZ / DZ (Etagedusche/ WC)
€ 40 / 35 p.P./ Nacht

Massage bitte direkt bei Gaby buchen:
theimer-nagele@gaby-massage.info

Verpflegung insgesamt: 130 € - Rechnung schickt das 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. Die Verpflegung inkl. Abrechnung erfolgt durch das jeweilige Kochteam. Übernachtung u. antl. Seminarraum rechnet das Kloster beim Check In ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an die Kursleitung. Stornobedingungen für Seminar und Kloster bitte ich www.yoga-quelle.de zu entnehmen.

Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.

Datum _____

Unterschrift _____

