



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn

Entspannung
Sanftes Yoga
Kreativer Jahresbeginn

Wochenende für Frauen
auf der
Fraueninsel im Chiemsee
im Kloster Frauenwörth

Fr 23. - So 25. Jan 2026

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn für Frauen

Fr 23. - So 25. Jan 2026

Wir wecken unser Potential für das Neue Jahr mit einer „individuellen Jahreskarte“ für 2026, um unsere Träume und Wünsche sichtbar zu machen. Wir gönnen uns vier achtsame Yoga-Sequenzen, lernen „Selbst-fürsorge-Übungen“ kennen, schulen unsere Körperwahrnehmung und beschenken uns selbst mit Entspannung und Entschleunigung für einen entspannten Start in das Jahr 2026!

Alltagstaugliche Techniken, um im „Hier und Jetzt“ zu sein, sind wie immer das **Herzstück** einer jeden Auszeit. Achtsamkeits-Rituale und das „im Augenblick sein“, üben wir nach den **Methoden** des vietnamesischen **Zen-Meisters Thich Nhat Hanh**.

Wir werden Gehmeditation im Morgennebel genießen, die Energie des Stillen Sitzens in der Runde erspüren und vielleicht auch die unbeschreibliche Mystik eines winterlichen Sonnenaufgangs erleben dürfen.

Tragen wir Impulse der **Kreativen Auszeit** hinein in unseren Alltag und stärken wir unsere „innere Mitte“ für alle Lebenslagen.

Ulrike Steinhöfel verwöhnt uns mit vegetarisch-biologischer Kost
<https://www.ulrikesteinhoefel.de/>

Massagebuchung über [GabyTheimer-Nagele](mailto:gabytheimer-nagele@gaby-massage.info)
0162 417 3301 - theimer-nagele@gaby-massage.info
direkt unter dem Dach im Kloster Frauenwörth im Chiemsee

Zimmer belegbar ab **Fr ab 13:00**
Seminar Beginn mit dem Abendessen **18:00**
Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen ca. **So 13:30**

Seminargebühr **395 €**
(inkl. Kreativ-Material u. Arbeitsskript ca. 30 €.)
Anmeldeschluss: **01. Dez 2025**

early-bird **355 €**
Frühbucherrabatt **bis 01. Okt 2025**

zzgl. anteilig Seminarraum ca. 20 € und 8 € Kloster-Energiepauschale
zzgl. **Übernachtung je Kategorie und Vollpension**
Übernachtungen u. Seminarraum werden bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung abgerechnet.
Verpflegung bitte auf der Insel direkt an unsere Seminarköchin.

Seminar-Anmeldungen werden von mir bestätigt und nach dem Zahlungseingang ist der Platz sicher. Gruppe auf 14 Frauen begrenzt.

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

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

Ich melde mich verbindlich für die
„Kreative Auszeit zum Jahresbeginn“
Wochenende für Frauen
Fr 23. - 25. Jan 2026
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 u. Skript regulär: **395 €**
Anmeldeschluss: 01. Dez 2024

early bird - Frühbucherrabatt **355 €**
bis 01. Okt 2025

zzgl. Übernachtung, Vollpension u. 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 direkt bei Gaby: theimer-nagele@gaby-massage.info
Verpflegung: 135 € Bezahlung bitte direkt bei Seminarköchin

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. ant. 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