



## Kreative Auszeit zum Jahresbeginn 2026

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](http://www.yoga-quelle.de)



### Kreative Auszeit zum Jahresbeginn

für Frauen

Fr 23. - So 25. Jan 2026

Wir wecken unser Potential für das Neue Jahr wieder mit einer „*individuellen Jahreskarte*“ für 2026. Mit der Idee des Jahreskreises, können wir dankbar und bewusst jeden Monat betrachten. In vier achtsamen Yoga-Sequenzen, lernen wir „Selbstfürsorge-Übungen“ kennen, schulen unsere Körperwahrnehmung und beschenken uns selbst mit Entspannung und Entschieunigung für einen entspannten Start in das Jahr!

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 mystischen Morgennebel genießen, die Energie des Stillen Sitzens in der Runde erspüren.

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

Ulrike Steinhöfel verwöhnt und 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](mailto:gabytheimer-nagele@gaby-massage.info)  
direkt unter dem Dach im Kloster Frauenwörth im Chiemsee

Zimmer belegbar ab Fr ab 13:00

Seminar Beginn 16:30

Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen ca. So 13:30

Seminargebühr

(inkl. Kreativ-Material u. Arbeitsskript ca. 40 €. 395 €

Anmeldeschluss: 01. Dez 2025

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

zzgl. anteilig Seminarraum ca. 18 € 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. Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Silke Jenni - [yoga-quelle](http://yoga-quelle.de) [www.yoga-quelle.de](http://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](mailto: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 2025

**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 (Etagendusche/ WC)  
€ 40 / 35 p.P./ Nacht



Massage direkt bei Gaby: [theimer-nagele@gaby-massage.info](mailto:gabytheimer-nagele@gaby-massage.info)  
VP: 135 € Bezahlung & Energie 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. Stormbedingungen für Seminar und Kloster bitte ich [www.yoga-quelle.de](http://www.yoga-quelle.de) zu entnehmen.

**Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.**

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

