



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn 2027

Entspannung
Sanftes Yoga
Kreativer Jahresbeginn

Wochenende Fraueninsel
im Chiemsee
in der Abtei Frauenwörth

Fr 22. - So 24. Jan 2027

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



last time:
Kreative Auszeit zum Jahresbeginn
Fr 22. - So 24. Januar 2027

Nach vielen Jahren des gemeinsamen „Kreativen Jahresbeginns“ werden wir nun zum letzten Mal diese Januar Auszeit genießen. Wir begrüßen wieder das neue Jahr mit der „**individuellen Jahreskarte**“, werden ggf. die Jahreskarte vom letzten Jahr mitbringen und auch wieder den Jahreskreis für 2027 vorbereiten.

In vier achtsamen **Yoga-Sequenzen** üben wir uns in Selbstfürsorge, Körperwahrnehmung, Entspannung und Entschleunigung. Wir lernen bzw. erneuern die alltagstaugliche Techniken, um im „**Hier und Jetzt**“ zu sein. Diese **Achtsamkeits-Techniken** sind mit dem vietnamesischen **Zen-Meisters Thich Nhat Hanh** verwurzelt.

Wir werden **Gehmeditation** im mystischen Morgennebel genießen, die Energie des „**Stillen Sitzens**“ in der Runde erspüren und **achtsam Essen** ausprobieren. Der herzliche Austausch nur unter Frauen stärkt uns, diese Techniken auch in unseren Alltag zu tragen, um immer in unserer „**Mitte**“ zu bleiben, ganz gleich was das Jahr 2027 für uns bereit hält. Teilnahme am Samstag Komplet der Schwestern ist möglich.

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

Massagebuchung über GabyTheimer-Nagele
0162 417 3301 - <https://www.massagen-fraueninsel.de/>
direkt unter dem Dach im Abtei Frauenwörth im Chiemsee

Zimmer belegbar ab **Fr ab 13:00**
Seminar Beginn **16:30**
Seminar Ende: *nach gemeinsamen Mittagessen ca.* **So 13:30**

Seminargebühr **425 €**
(inkl. Kreativ-Material u. geb. Seminarskript ca. 40 €)
Anmeldeschluss: **01. Dez 2026**

early-bird **375 €**
Frühbucherrabatt **bis 01. Okt 2026**

zzgl. anteilig Seminarraum ca. 18 € und 10 € 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 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“
Fr 22. - 24. Januar 2027
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: **425 €**
Anmeldeschluss: 01. Dez 2026

early bird - Frühbucherrabatt **375 €**
bis 01. Okt 2026

zzgl. Übernachtung, Vollpension & Energie, anteilig Raummiete:

Übernachtung:

Übernachtungskategorien bitte ankreuzen:

Kategorie A

EZ / DZ mit Du/ WC, Seeblick
€ 70 / 60 p.P./ Nacht

☐

Kategorie B:

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

☐

Kategorie C:

EZ / DZ (Etagedusche/ WC)
€ 45 / 45 p.P./ Nacht

☐

Massage direkt bei Gaby: theimer-nagele@gaby-massage.info
VP für 2 Tage: 140 € & 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. **Stornobedingungen für Seminar und Kloster** bitte ich www.yoga-quelle.de zu entnehmen.

Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.

Datum _____



Unterschrift _____