



## Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang

Entspannung durch  
YAK  
Yoga & Achtsamkeit & Kreativität  
mit  
Weihnachtszauber  
&  
Christkindlmarkt

Fr 26. - So 28. Nov 2027

Wochenende auf der  
Fraueninsel im Chiemsee  
im Kloster Frauenwörth

Silke Jenni  
www.yoga-quelle.de



## Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang Fr 26. - So 28. Nov 2027

Lassen wir nun nach einer längeren Pause das Jahr wieder mit der „**Weihnachtlichen Auszeit**“ ausklingen. In einer Mischung aus Klosterruhe und weihnachtlichem Lichterglanz bereiten wir uns auf das Jahresende vor. Verabschieden wir das Jahr, üben wir uns im „*Loslassen*“. Durch das „Verabschieden“ schaffen wir Raum für das Kommende.

In 3 sanften **Yoga-Sequenzen** mit Tiefenentspannung und mit dem „**Stillen Sitzen**“ stärken wir Körper - Geist - Seele. Wir tanken für die Weihnachtstage und das Kommende neue Jahr. **Alltagstaugliche Techniken**, um im „**Hier und Jetzt**“ zu verweilen, sind wie immer das **Herzstück** einer jeden Auszeit. **Achtsamkeit** und das „**im Augenblick sein**“, üben wir nach den Methoden des **ehrenwerten Zen-Meisters Thich Nhat Hanh**.

Je nach Wetter, werden wir **Gehmeditationen** im Morgennebel genießen und vielleicht auch die Kraft der aufgehenden Wintersonne erleben. Tragen wir Impulse des Wochenendes hinein in unseren Alltag und stärken wir unsere Resilienz - ganz gleich, was das Leben für uns bereit hält. **Blieben wir „mittig“**.

**Ulrike Steinhöfels** verwöhnt uns mit vegetarisch-biologischen Köstlichkeiten: [www.ulrikesteinhoefel.de](http://www.ulrikesteinhoefel.de)  
**Massagen** sind unter dem Dach im Kloster möglich. Bitte direkt bei Gaby Theimer buchen 0162 417 3301 <https://www.massagen-fraueninsel.de/>

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

**Seminargebühr** **425€**  
inkl. „Kreativ-Material“ & Seminarskript:  
**Anmeldeschluss:** **01. Okt 2027**

**early-bird Frühbucherrabatt** **375€**  
**bis 15. August 2027**

*zzgl. anteil. Seminarraum ca. 20 Euro & Kloster-Energiepauschale 10 €*  
**Übernachtung je Kategorie und Vollpension**  
*Logis und Seminarraum werden bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung abgerechnet. VP durch die Köchin persönlich Vorort. Seminar-Anmeldungen werden von mir bestätigt und nach dem Zahlungseingang der reinen Seminargebühr ist der Platz sicher. Teilnehmerzahl 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](mailto:jenni.silke@gmail.com)

## Verbindliche Anmeldung für das Wochenende „Weihnachtliche Auszeit zum Jahresausklang“ Fr 26. - 28. Nov 2027

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Wen darf ich im Notfall informieren? - bitte Tel: \_\_\_\_\_

Seminargebühr inkl. „Kreativ-Material“ & Skript **425€**  
Anmeldeschluss: regulär **01. Oktober 2027**

**early bird - Frühbucherrabatt** **375€**  
**bis 15. August 2027**

**zzgl.** Übernachtung und Vollpension & anteil. Seminarraum:

**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/ 40 p.P./ Nacht

**Massagebuchung bitte direkt bei Gaby:**  
<https://www.massagen-fraueninsel.de/> buchen

**VP € für 2 Tage 140 € & Energiepauschale des Klosters**  
Vorort bei der Köchin bar gegen Rechnung begleichen.

**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 und die Verpflegung. Logis & anteil. Seminarraum rechne ich bei der Ankunft im Kloster über die Seminarverwaltung direkt ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an die Kursleitung. **Stornobedingungen für Seminar und Kloster** bitte ich [www.yoga-quelle.de](http://www.yoga-quelle.de) zu entnehmen.  
**Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.**

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

