



Kreative Auszeit im August

Yoga
&
Achtsamkeit
&
Kreativität
YAK

Do 26. - So 29. August 2027
Langes Sommerwochenende

auf der Fraueninsel
im Chiemsee
im Kloster Frauenwörth

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Lange Kreative Auszeit im August Do 26. - So 29. August 2027

Einmalig gibt es diese lange sommerliche Auszeit in einer netten Frauenrunde von Donnerstag bis Sonntag im August, mit Selbstfürsorge, Entspannung, Yoga. Wir stärken uns untereinander mit herzlichem Austausch und in entspannter Atmosphäre. In 5 sanften und leichten **Yoga-Sequenzen** - bei Sonne auf der Wiese am Wasser - tanken wir neue Energie.

Das seit Jahren stabile Herzstück jeder **Kreativen Auszeit** sind die **Achtsamkeitstechniken des vietnamesischen Zen Meisters Thich Nhat Hanh**, damit wir uns jederzeit im „Hier und Jetzt“ verankern können. Wir üben uns aktiv in Gelassenheit und nehmen **Tipps für den Alltag** mit nach Hause. Ruhe tanken wir durch das „stille Sitzen“ in den Sonnenuntergang und mit der **Gehmeditation** hinein in den Morgen. Die Möglichkeit zur Teilnahme am **Komplet** der Schwestern ist gegeben. Ich organisiere diesmal auch eine Klosterführung ;). Im **Kreativ-Teil** werden wir uns in dieser 22. Auszeit mit Farben und Formen unserem persönlichen Energiebild nähern und ein Maltagebuch ausprobieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

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

Zimmer belegbar: Do ab 13:00
Seminar Beginn: Do 16:30
Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen So 13:30

Seminargebühr:
inkl. Klosterführung, Kreativ-Material (für ca.45 € u.a. Aquarell, Block, Pinsel), Augensäckchen u. Skript

475 €

Anmeldeschluss: 01. Juli 2027

early-bird Frühbucherrabatt 435 €
bis 15. Mai 2027

zzgl. ant. Seminarraum und NEU: tägl. Kloster-Energiepauschale 5 €
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 mit Seminarköchin abrechnen.

Seminar-Anmeldungen werden von mir bestätigt und nach dem Seminar-Zahlungseingang ist der Platz sicher. Begrenzte Teilnehmerzahl.

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 im August
auf der Fraueninsel an:
Do 26. - So 29. August 2027

Name _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen _____

e-Mail _____

Wen soll ich im Notfall benachrichtigen? Bitte Tel: _____

Seminargebühr inkl. Führung, Kreativ-Material u. Skript
Anmeldeschluss: 01. Juli 2027 **regulär: 475 €**

early bird - Frühbucherrabatt. **435 €**
bis 15. Mai 2027

zzgl. Übernachtung und Vollpension und Seminarraum:
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./

Massage direkt Mail an Gaby:
theimer-nagele@gaby-massage.info

VP á 70 € pro Tag = 210 € bitte direkt bei Seminarköchin zahlen

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 _____