



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 Klostersruhe 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
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: **15. Okt 2027**

early-bird **375€**
Frühbucherrabatt **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

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 **15. 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 zu entnehmen.
Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen.

Datum _____

Unterschrift _____

