



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn 2027

Entspannung
Sanftes Yoga
Kreativer Jahresbeginn

Wochenende am Starnberger See
im Kloster Bernried
Fr 08. - So 10. Jan 2027

Silke Jenni
www.yoga-quelle.de



Kreative Auszeit zum Jahresbeginn 2027
Fr 08. - So 10. Jan 2027
im Kloster Bernried am Starnberger See
Bildungshaus St. Martin

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 uns im **achtsam Essen** ausprobieren. Der herzliche Austausch nur unter Frauen stärkt uns, diese Techniken auch in unseren Alltag zu tragen. Bleiben wir in unserer „**Mitte**“, ganz gleich was das Jahr 2027 für uns bereit hält.

Bitte Yogaequipment mitbringen: Matte, Klotz und Yogagurt, vorort wird nichts gestellt.
Die Vollpension übernimmt vollständig das Kloster Bernried/ Bildungshaus St. Martin.

Zimmer ab 13:15 belegbar & ab 14:00 Kaffee und Kuchen zum individuellen Einstieg

Seminar Beginn: im Seminarraum **Fr 16:30**
Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen ca. **So 13:00**

Seminargebühr 375 €
inkl. „Kreativ-Material“ & Arbeitsskript, & eye-bag
Anmeldeschluss: 30. Sep 2026

Übernachtung inkl. Verpflegung im EZ 127 € pro Nacht
DZ 103 € pro Nacht

Sollte Interesse an einer Vorab-Anreise oder Verlängerung bestehen, bitte direkt Mail an Kloster Bernried:
<https://www.bildungshaus-bernried.de/>
Anmeldungen werden von mir bestätigt und nach dem Zahlungseingang des Seminausgleiches, ist der Platz sicher.

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

Verbindlich Anmeldung für das Wochenende
„**Kreative Auszeit zum Jahresbeginn 2027**
am Starnberger See“
Fr 08. - 10. Jan 2027
im Kloster Bernried/ St. Martin Seminarhaus

Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen

e-Mail

Geburtsdatum - für die Meldemeldung:

Im Notfall bitte informieren:

Seminargebühr inkl. Kreativ-Material & Arbeitsskript & eye bag

Anmeldeschluss: 30. Sep 2026 375 €
zzgl. Übernachtung inkl. Vollpension
im Bildungshaus St. Martin/ Kloster Bernried

bitte ankreuzen:
EZ inkl. VP 127 € pro Nacht

Seeblick für 20 € Aufpreis

DZ 103 € pro Nacht und mit wem?

Bitte auswählen:
Vegetarisch, Vegan, Gluten-Lactosefrei,
Gluten-Lactosefrei-
Vegetarisch, Standard

Hinweis: Ich nehme eigenverantwortlich an der Kreativen Auszeit teil und entbinde die Kursleitung Silke Jenni von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden. Das Kloster Bernried verantwortet die Zimmerverteilung und die Verpflegung. Die Kosten für Kost & Logis rechne ich mit dem Seminarhaus über die Seminarverwaltung direkt ab. Reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an Silke Jenni. Stornobedingungen für Seminar bitte www.yoga-quelle.de und Kloster Bernried zu entnehmen.
Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Datum

Unterschrift

