



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. **bleiben wir „mittig“**.

Massagebuchungen bitte über Gaby Theimer 0162 417 3301
<https://www.massagen-fraueninsel.de/>

Zimmer belegbar Fr ab 13:00
Seminar Beginn: diesmal Start mit *mit gemeinsamen Abendessen*
Im Klosterwirt Fr 18:00

Seminar Ende: nach gemeinsamen Mittagessen. ca. So 13:30

Seminargebühr:
Kreativ-Material (für ca.45 € u.a. Kreide, Kleber, Buch, Aquarell, Pinsel),
Augensäckchen u. Skript

375 €

Anmeldeschluss: 15. Okt 2027

NEU: Verpflegung kann individuelle gebucht werden und nur noch durch Klosterwirt! Im Winter empfehle ich nur Halbpension, da der Christkindlmarkt tagsüber viel zu Essen bietet!

zzgl.: **Übernachtung** je Kategorie **NEU! Preis inkl. Frühstück & antl. Raummiete**, je nach Teilnehmerzahl
Alles wird bei Ankunft über das Kloster direkt abgerechnet oder vorab mit Rechnung:

HP pro Tag - 25 Euro x 2 = insgesamt 50 €
VP pro Tag - 64 Euro x 2 = insgesamt 128 €

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

Silke Jenni - yoga-quelle
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“ auf der Fraueninsel Fr 26. - 28. Nov 2027

Name & Nationalität für Kloster-Statistik

Straße

PLZ / Ort

Telefon - bitte angeben, erleichtert Rücksprachen

E-Mail

Wen darf ich im Notfall informieren? - bitte Tel:

Seminargebühr inkl. „Kreativ-Material“ & Skript & eye-bag
Anmeldeschluss: regulär 15. Oktober 2027 375€

Übernachungskategorien bitte ankreuzen - NEU! Preis ist nun inkl. Frühstück

Kategorie A

EZ / DZ mit Du/ WC, Seeblick
€ 93 / 86 p.P./ Nacht

☐

Kategorie B:

EZ / DZ mit Du/ WC, Hofblick
€ 81 / 76 p.P./ Nacht

☐

Kategorie C:

EZ / DZ (Etagendusche/ WC)
€ 64 / 59 p.P./ Nacht

☐

Massagebuchung bitte direkt bei Gaby: 0162 417 3301

Bitte wählen:

Halbpension: Sa: Abend & So: Mittag 25 € x 2= 50 € plus
gemeinsames Abendessen am Freitag

Vollpension: Fr Abend & Sa Mittag- Abend &
Sonntag Mittag = 50 € x 2= 100 €

☐

Sonderwünsche bitte angeben: vegan, vegetarisch..

☐

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 und rechnet Zimmer, Verpflegung sowie ant. aller TN Seminarraum ab.

☐

Den reinen Seminarbetrag überweise ich vorab direkt an Silke Jenni.
Stornobedingungen für Seminar und Kloster bitte ich www.yoga-quelle.de zu entnehmen.

Reiserücktrittsversicherung unbedingt empfohlen

Datum



Unterschrift