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. **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 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 **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“
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€**

Übernachtungskategorien 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**