



RESILIENZ

Was Menschen Krisen überwinden lässt

Termin: 31.07.-02.08.2020

Kosten: € 215 pro Person inkl. Vollpension im Zweibettzimmer

zzgl.: € 5,60 Kurbeitrag

Referent: Axel Zeman & Co-Referent

Organisation: Reiner Schmelz

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste, warme Kleidung
- Bequeme Kleidung, gerne auch Trainingsanzug
- Lauf- oder Wanderschuhe

Gefördert durch: BayAgrarWiG

Alle Seminarprogramme finden Sie auch zum Download unter: www.seminarhaus-grainau.de.

Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

Mit dem Auto:

Autobahn A95 München Garmisch, von dort B23 nach Grainau, am Schild "Grainau/ Eibsee/Zugspitze" biegen Sie links ab, folgen dann der Loisachstraße und biegen nach links in den Unteren Dorfplatz (Richtung Kurverwaltung) ein. Nehmen Sie nun die zweite Straße links, nach 100 m auf der rechten Seite finden Sie das Seminarhaus Grainau. Die zweite Hofeinfahrt führt direkt zu unserer Villa Wetterstein. Folgen Sie auch der Beschilderung "Jungbauernschule".

Mit der Bahn:

Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen nehmen Sie den Eibseebus nach Grainau/Haltestelle "Unterer Dorfplatz" (Fahrzeit ca. 30 min). Von dort Richtung Kapelle und die nächste links in die Alpstizstraße abbiegen. (Gehzeit 2min).

Oder Sie nehmen von Garmisch-Partenkirchen die Zugspitzbahn und steigen am Zugspitzbahnhof Grainau aus.

Nun links die Waxensteinstraße entlang und rechts in die Alpstizstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).



Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpstizstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

Fax 08821/8443



Resilienz

Was Menschen Krisen überwinden lässt

31.07. - 02.08.2020



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Resilienz – Was Menschen Krisen überwinden lässt“
vom **31.07.-02.08.20** an:

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: **20. Juli 2020**

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns eine
Absage bis etwa 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn vor.

Seminarpreis: € 215 pro Person inkl. Vollpension im
Zweibettzimmer, zzgl. € 5,60 Kurbeitrag

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 13/Nacht - je nach Verfügbarkeit).
- Fotos von mir, die während des Seminars entstanden sind, dürfen in den Print- und Onlinemedien des Seminarhaus Grainau veröffentlicht werden.
- Ich werde die Seminargebühr nach Erhalt der Rechnung überweisen.
- Ich wünsche eine Abbuchung mittels Lastschrift. Das Formular erhalte ich mit der Anmeldebestätigung.
- Ich willige ein, dass meine Kontaktdaten zum Zwecke von Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Seminarteilnehmer*innen übermittelt werden.

Ich erkläre hiermit die nach § 3a des EKD-Datenschutzgesetzes erforderliche Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten durch das Seminarhaus Grainau ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung sowie für eigene Veranstaltungshinweise. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutz-bestimmungen an (siehe www.jungbauernschule.de).

Ort, Datum Unterschrift



Resilienz Was Menschen Krisen überwinden lässt

Gelassenheit, Belastungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Kraft – das sind Eigenschaften eines resilienten Menschen. Resilienz - die innere Widerstandskraft - kann gefördert werden. An diesem Wochenende begeben wir uns auf außergewöhnlichen Wegen auf die Suche nach Kraft und Widerstandsfähigkeit. Gleichzeitig ist Zeit für Bewegung und Erlebnisse in der Berglandschaft. Besondere Orte in der Natur laden ein zu Ruhe, Inspiration und anregenden Gesprächen.

Wir freuen uns auf Sie!



Programmablauf

Freitag

bis 18.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr „Come together“
Kennenlernen der anderen Teilnehmer und Einstieg ins Thema
anschließend Erfahrungsaustausch und gemütliches Beisammensein im Stüberl

Samstag

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 - 12.00 Uhr „Kraft-Tankstelle“ 1. Teil:
Die innere Widerstandskraft stärken
Körper – Emotionen – Kognitionen
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr Kraft durch Balance:
Unterwegs auf den Buckelwiesen zwischen Geroldsee und Mittenwald
Mit praktischen Übungen zur Selbstverteidigung aus dem SunMuDo (Koreanische Kampfkunst)
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen in einem besonderen Ort mit Entspannungs- und Meditations-techniken
ab 20 Uhr Gemeinsam unterwegs im nächtlichen Garmisch

Sonntag

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr „Kraft-Tankstelle“ 2. Teil:
Resilienz - was Menschen stark macht
Auswertung und Ausblick
12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
anschließend Heimreise

Aktueller Hinweis zu Corona

Zu Ihrem Wohle werden in unserm Haus alle aktuellen behördlichen Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen umgesetzt. Bringen Sie bitte Ihren Mund-Nasen-Schutz mit und reisen Sie nicht mit Krankheitssymptomen an. Unser Sicherheitskonzept finden Sie auch auf unserer Homepage unter Aktuelles.