



Qigong und innere Stärke

- Ein Weg zu mehr Lebensfreude -

Termin: 16.10.-18.10.2020

Kosten: € 215 pro Person inkl. Vollpension und Unterkunft im Zweibettzimmer
zzgl.: € 5,60 Kurbeitrag

Referent: Axel Zeman & Co-Referent
Dipl. Sozialpädagoge
Übungsleiter für Tai Chi und Meditation

Organisation: Reiner Schmelz

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste, warme Kleidung
- Bequeme Kleidung
- Lauf- oder Wanderschuhe

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 Alpstanzstraße 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 Alpstanzstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpstanzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Qigong und innere Stärke

16.10. - 18.10.2020



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

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.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Qigong und innere Stärke“ vom 16.10.-18.10.2020 an:

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 06.10.2020

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

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

- 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 mit Angabe der Rechnungsnummer 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 Datenschutzbestimmungen an (siehe www.jungbauernschule.de).

Ort, Datum

Unterschrift



Qigong und innere Stärke

- Ein Weg zu mehr Lebensfreude -

In diesem Kurs geht es vor allem darum, unsere körpereigene Energien wieder in Fluss zu bringen und eine innere Haltung zu entwickeln, die schon im Vorfeld hilfreich ist, anstehende Probleme positiv und lösungsorientiert anzugehen.

Zur Praxis gehören sowohl körperliche Übungen aus dem Qigong als auch ein meditatives Geiste-Training, also die Schulung unserer inneren Kräfte. Erst das Zusammenwirken dieser beiden Faktoren ermöglicht ein Handeln aus unserer Mitte heraus.

Das Seminar richtet sich an Frauen und Männer. Die Einheiten finden im Raum und in der freien Natur (bei jedem Wetter) statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

7.30 - 9.00 Uhr	Frühstücksbuffet
9.00 - 12.00 Uhr	Vom Wesen einer uralten Kraftquelle Theoretischer Hintergrund
12.00 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Kraft und Lebensfreude durch Bewegung und Atmung Praktische Übungen Unterwegs auf den Buckelwiesen zwischen Geroldsee und Barmsee
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Zur Ruhe kommen und mit dem Atem arbeiten Kraft schöpfen in einer Meditations- und Kampfkunstschule über den Dächern von Garmisch mit Entspannungs- und Meditationstechniken
anschließend	Ausklang des Tages im Ortszentrum

Sonntag

7.30 - 9.00 Uhr	Frühstücksbuffet
9.00 Uhr	Vom Leben im Alltag Wie es mir gelingen kann, die Erfahrungen des Wochenendes freudvoll und effektiv in meine Alltag zu integrieren
12.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
anschließend	Heimreise

Programm-Änderungen sind möglich.