



Qigong und Natur

Nutzen Sie Qigong als Ihre persönliche Kraftquelle für mehr inneren Fokus im Alltag

Termin: 20.09. – 22.09.2024

Kosten: € 260 pro Person inkl. Vollpension und Unterbringung im Zweibettzimmer
zzgl.: € 7 Gästekarte

Referentin: Silke Buttgeret
Qigong & Taiji Lehrerin

Organisation: Reiner Schmelz

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste, warme Kleidung
- Bequeme Kleidung, gerne auch Trainingsanzug
- 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 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

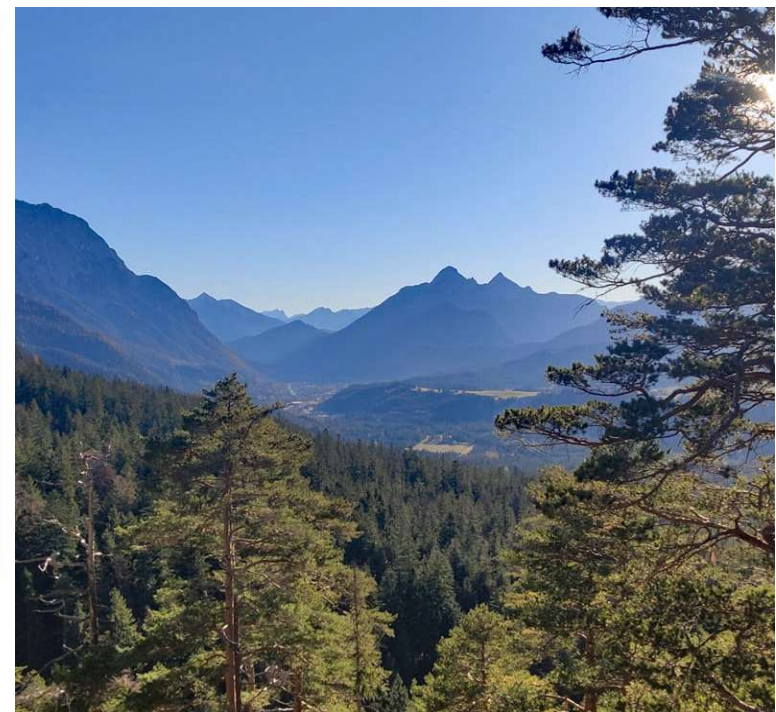
Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.
Alpstizstr. 6, 82491 Grainau
Tel. 08821/9669760
Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Mit Qigong
die eigene Mitte finden

20.09. – 22.09.2024



Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„Mit Qigong die eigene Mitte finden“ vom **20.09. – 22.09.24:**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: **9. September 2024**

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

Seminarpreis: € 260 pro Person inkl. Vollpension und
Übernachtung im Zweibettzimmer
zzgl. € 7 Grainauer Gästekarte

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 18/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 mit Angabe der Rechnungsnummer überweisen.
- 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.seminarhaus-grainau.de).

Ort, Datum

Unterschrift

Qigong und Natur

Atmen, bewegen, in der Natur sein – in diesem Seminar atmen Sie sprichwörtlich durch und bringen mit den fließenden Bewegungen des Qigong auch Ihre Energie ins Fließen.

Meditative Atemübungen führen Sie zur eigenen Mitte. Beim Üben in der Natur verwurzeln Sie sich wie ein Baum, fliegen wie ein Adler und schieben den Berg. So finden Sie zu mehr Gelassenheit und entwickeln eine Haltung, die Ihnen hilft, den Herausforderungen des Alltags lösungsorientiert und positiv zu begegnen.

Das Seminar richtet sich an Menschen aller Geschlechter. Wir üben drinnen und draußen, bei jedem Wetter. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie!



Programmablauf

Freitag

bis 17.30 Uhr Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr Abendessen
19 Uhr „Come together“
Kennenlernen, ggf. kurzer Mondlicht-Spaziergang und erste Übungen
anschließend Erfahrungsaustausch und gemütliches Beisammensein im Stüberl

Samstag

7.30 – 9 Uhr Frühstücksbuffet
9 – 12 Uhr Wo bitte geht's zur inneren Mitte?
Qigong als Weg zum Gleichgewicht
Mittagessen
12 Uhr Inmitten der Natur
13.30 Uhr Bewegung und Atmung
Mit und von der Natur lernen
Draußen unterwegs zwischen Flüssen, Bergen und Bäumen
18 Uhr Abendessen
19 Uhr Zur Ruhe kommen
Verwurzeln zwischen Himmel und Erde
Die Mitte mit dem Atem finden
Meditative Übungen und einfache Entspannungstechniken
anschließend Ausklang des Tages im Ortszentrum

Sonntag

7.30 - 9 Uhr Frühstücksbuffet
9 Uhr Bewegung und Atmen in der Natur
Mitte im Alltag wieder immer wieder finden – Gelassenheit im Alltag lernen
Die Erfahrungen des Wochenendes im Alltag integrieren
12 Uhr Gemeinsames Mittagessen
anschließend Heimreise

Programm-Änderungen sind möglich