



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Termin: 20.10. – 23.10.2022

Kosten: € 299 pro Person
im Einzelzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 10,50

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer,
Schulleiter

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Naturerlebnisse
- Bequeme Kleidung für die Übungen
- **Covid-19: Bitte beachten Sie vor Anreise das aktuelle Hygienekonzept auf unserer Webseite**

Gefördert durch: BayAgrarWiG

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).



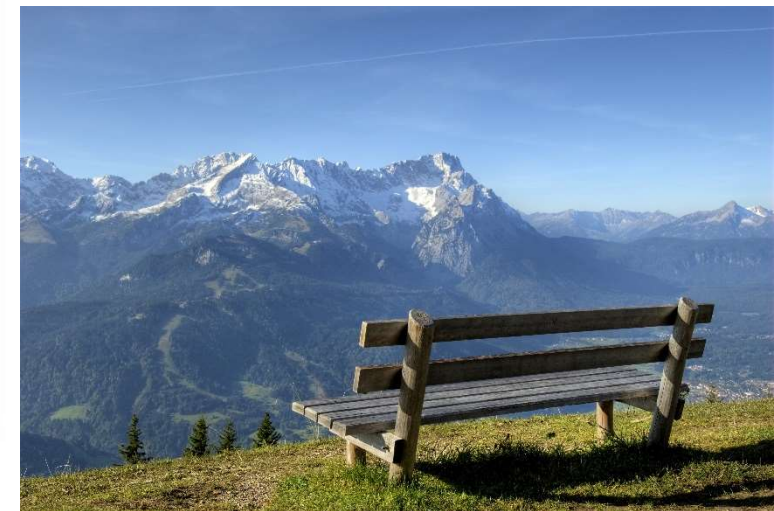
Anschrift

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



Dem Wesentlichen mehr
Zeit geben! Wo bleibe ich?

Achtsamkeit und
Entschleunigung
20.10.-23.10.2022



Das Seminar ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung bzw. zur Entschleunigung des Alltages suchen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Sie erhalten umfangreiches Seminarmaterial und eine CD für das Üben zu Hause.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„Dem Wesentlichen mehr Zeit geben“ Achtsamkeit und
Entschleunigung vom 20.10.-23.10.2022

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 10.10.2022

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

Seminarpreis: € 299 inkl. Vollpension im Einzelzimmer, zzgl.
Gästekarte € 10,50

- 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.jungbauernschule.de).

Ort, Datum

Unterschrift

Ein intensives Trainingsprogramm für mehr Stressresistenz im Alltag

Haben Sie auch den Eindruck, dass alles immer
mehr wird? Manchmal ganz real, manchmal nur
gefühl? Achtsamkeit bietet die Möglichkeit, sich selbst zu
beobachten, bietet die Chance zu überprüfen was
im Leben wirklich wertvoll ist und was weniger; leitet
dazu an mehr im Jetzt zu leben und
„stressverschärfende Gedanken“ auf das zu
reduzieren was sie sind: Gedanken!
Achtsamkeit lässt sich trainieren. Es bedarf der
Bereitschaft sich darauf einzulassen. Und es ist
hilfreich in einer anderen Umgebung aus dem
Alltagsgeschehen rauszukommen. Die Bergwelt ist
ein idealer Standort, um der entschleunigenden
Wirkung der Natur nachzuspüren.



Wer innehält, erhält von innen Halt.
(Laotse)

Programmablauf

Donnerstag, 20.10.2022

bis 15 Uhr	Anreise und Zimmervergabe Kaffee und Kuchen im Speisesaal
15 Uhr	Kennenlernen und Einführung
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	„Der Gesundheit Raum geben“

Freitag, 21.10.2022

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 12 Uhr	„Der eigenen Wahrnehmung auf der Spur“; Automatismen erkennen
12 bis 14 Uhr	Mittagspause
14 Uhr	Entschleunigung in der Natur
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Wiederholung und Reflexion

Samstag, 22.10.2022

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 12 Uhr	„Mein Umgang mit Stress“
12 bis 14 Uhr	Mittagspause
14 Uhr	Entschleunigung in der Natur
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 23.10.2022

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 12 Uhr	„Eigene Rituale erarbeiten“
12 bis 13:30 Uhr	Mittagspause
13.30 bis 15 Uhr	Abschlussrunde und Ausklang
15 Uhr	Kaffee mit Kuchen, anschließend Abreise