



**„Meine Zukunft beginnt jetzt“  
Seminar für Frauen in der Lebensmitte**

„Da ist diese unbestimmte Sehnsucht...“  
In unsere Lebensmitte steht oft ein „Wechsel“ an. Die Veränderung ist nicht nur auf der körperlichen Ebene zu spüren, auch im persönlichen und privaten Bereich gibt es Wechsel: Die Kinder gehen oder sind bereits aus dem Haus und diese Lücke möchte gefüllt werden. Beruflich wäre Spielraum für Neues, aber soll man Wagnisse eingehen? Wie sieht es in der Ehe aus? Und überhaupt - was will ich erleben oder erreichen in meiner 2. Lebenshälfte? Eine Sehnsucht...  
In diesem Seminar werden diese Themen unkompliziert und offen angesprochen. Darüber hinaus gibt es genügend Raum zum persönlichen Austausch bei Wanderungen in schöner Berglandschaft sowie Körper- und Entspannungsübungen zur Erholung.

- Termin:** 27.10. – 29.10.2023
- Kosten:** € 240 pro Person im Zweitbettzimmer inkl. Vollpension  
Fahrkosten und Eintritte sind nicht im Preis inbegriffen
- zzgl.:** € 7 Gästekarte
- Einzelzimmer:** Zuschlag € 13 / Nacht (begrenzt verfügbar)
- Organisation:** Simone Deubel
- Leitung:** Heidi Haller, Sozialpädagogin, Landwirtin

**Bitte mitbringen:**  
Wanderschuhe, Regenkleidung  
**Falls vorhanden:** Isomatte, evtl. Wanderstöcke und evtl. Badekleidung für den Besuch im Zugspitzbad

**Gefördert durch: BStMELF**

**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 Alpspitzstraße 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 Alpspitzstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).



**Anschrift**  
Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.  
Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau  
Tel. 08821/9669760  
Fax 08821/8443



**„Meine Zukunft beginnt jetzt“**

**Seminar für Frauen  
in der Lebensmitte**



Bitte auch an Interessierte weitergeben

**27.10. – 29.10.2023**

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für die „**Meine Zukunft beginnt jetzt**“ vom **27.10. – 29.10.2023** an:

Name .....

Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Tel/Fax .....

E-Mail .....

### Anmeldeschluss: 16.10.2023

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

Seminarpreis: € 240 inkl. Vollpension im Zweibettzimmer zuzgl. Kurbeitrag € 7

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 13/Nacht – nur 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 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](http://www.jungbauernschule.de)).

Datum ..... Unterschrift .....

## Programm

### Freitag, 27.10.2023

16.00 Uhr Kaffee und Kuchen  
16.30 Uhr Begrüßung und Kennenlernen  
anschließend **Spaziergang für die Sinne auf dem Panoramaweg**  
18.00Uhr Abendessen warm  
19.00 Uhr **„Der Körper als Wegweiser“ Übungen zum Hin spüren**

### Samstag, 28.10.2023

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet  
9.00 Uhr Morgenrunde  
anschließend **„Was mich hindert, was mich antreibt. Auf meine Stärken achten“**  
**Exkursion in das Naturschutzreservat „Friedergries“**  
mittags Brotzeit unterwegs  
„Beeindruckende Berglandschaft genießen“  
nachmittags Kaffee und Kuchen an der Jungbauernschule  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr **„Die Seele baumeln lassen“**- Entspannungsübungen und mehr

### Sonntag, 29.10.2023

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet  
9.00 Uhr Morgenrunde  
anschließend **Rituale für den Alltag und ein bisschen Zauberei**  
mittags Mittagessen unterwegs  
ca. 14.00 Uhr Heimreise

Programm-Änderungen sind möglich

### Besonderheiten\*, auf die wir Wert legen

- Statt TV im Zimmer - Bergblick und Fernsehen in Gemeinschaft
- Statt Wellness-Pool und Laufband - frische Luft, wandern und das Zugspitzbad

**\*und was keiner wirklich vermisst**

