



## Mit Qigong die eigene Mitte finden

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

- Termin:** 15.09. – 17.09.2023
- Kosten:** € 230 pro Person inkl. Vollpension und Unterbringung im Zweibettzimmer  
zzgl.: € 7 Gästekarte
- Referentin:** Silke Buttgerit 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:

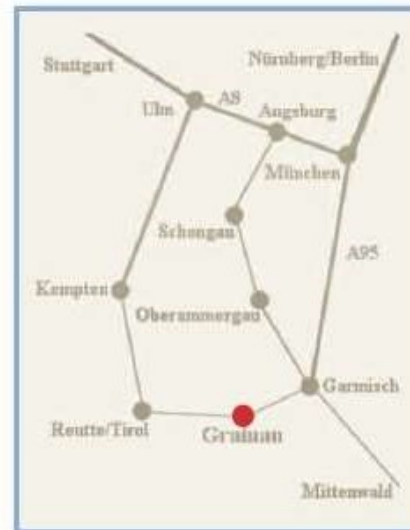
Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen nehmen Sie den Eibseebus nach Grainau/Haltestelle "Unterer Dorfplatz" (Fahrzeit ca. 30 min). Von dort Richtung Kapelle und die nächste links in die Alpstizstraße abbiegen. (Gehzeit 2min).

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).



SEMINARHAUS  
Grainau



### Anschrift

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



SEMINARHAUS  
Grainau

Mit Qigong  
die eigene Mitte finden

15.09. – 17.09.2023



# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
„Mit Qigong die eigene Mitte finden“ vom 15.09. – 17.09.23:

Name/Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

Anmeldeschluss: **4. September 2023**

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

Seminarpreis: € 230 pro Person inkl. Vollpension und  
Übernachtung im Zweibettzimmer  
zzgl. € 7 Grainauer Gästekarte

- 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 Datenschutzbestimmungen an (siehe [www.jungbauernschule.de](http://www.jungbauernschule.de)).

Ort, Datum .....

Unterschrift .....

## Mit Qigong die eigene Mitte finden

Dieser Kurs führt Sie mit Qigong-Übungen und Bewegung in der Natur in die eigene Mitte und bringt die körpereigenen Energien in Fluss. Denn wenn wir aus unserer Mitte heraus handeln, fühlen wir uns stark und voller Energie für Alltag, Beruf und Familie.

Auf dem Plan stehen sowohl bewegte als auch stille, meditative Übungen. So kommen wir ins Gleichgewicht und spüren unsere innere Stärke. Wir entwickeln eine gelassene Haltung, die uns hilft, den Alltag und anstehende Probleme offen und lösungsorientiert anzugehen.

Das Seminar richtet sich an Menschen aller Geschlechter. Wir üben drinnen und draußen in freier Natur (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 der anderen Teilnehmer und erste Übungen, Einstieg ins Thema  
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 – Theorie und Praxis  
12 Uhr Mittagessen  
13.30 Uhr Inmitten der Natur  
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 Und plötzlich ist wieder Alltag  
Wie kann es mir gelingen, meine Mitte im Alltag immer wieder zu finden?  
Die Erfahrungen des Wochenendes im Alltag integrieren  
12 Uhr Gemeinsames Mittagessen  
anschließend Heimreise

Programm-Änderungen sind möglich