



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

### Stress bewältigen mit Achtsamkeit

**Termin:** 06.10.-08.10.2023

**Kosten:** € 240 pro Person  
im Zweibettzimmer  
inklusive Vollpension  
zzgl. Gästekarte € 7

**Referent:** Reiner Schmelz,  
Achtsamkeitstrainer,  
Schulleiter

#### Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Naturerlebnisse
- Bequeme Kleidung für die Übungen

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 Seminar material und eine CD für das Üben zu Hause.

## 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



## Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion

„Wo bleibe ich in dem ganzen Trubel?“



06.10.-08.10.2023

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
„**Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion**“  
vom **06.10.-08.10.2023**

Name/Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

Anmeldeschluss: 25. September 2023

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

Seminarpreis: € 240 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension  
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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](http://www.jungbauernschule.de)).

## Ein intensives Trainingsprogramm für mehr Stressresistenz im Alltag

Achtsamkeit zur Stressbewältigung ist mehr als „die Tür leise zu schließen“! Achtsamkeit hat das Ziel bewusster und selbstbestimmter zu leben. Ich lebe im Hier und Jetzt und wenn ich nicht aufpasse, ist das Leben vorbeigelaufen – ohne, dass ich es bewusst ergreife.

Achtsamkeit betrifft meinen Körper und meine Gedanken. Es benötigt Stille und führt zu innerer Ruhe. Denn wer innehält, erhält von innen Halt.

Wir nutzen den Seminarraum aber auch den einzigartigen Alpenraum im Freien. Das Seminar ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie erhalten umfangreiches Seminar material, vor allem aber viele praktische Methoden, die zuhause im Alltag einsetzbar sind. Maximal 10 Teilnehmer.



## Programmablauf

### Freitag, 06.10.2023

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21.30 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

### Samstag, 07.10.2023

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 12 Uhr	„Achtsamkeit und meine Gedanken und Gefühle“
12 bis 13 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Wahrnehmungsübungen in der Natur
anschließend	Kaffeepause (30 min) Stressprävention
18 Uhr	Abendessen
19 Uhr	Wiederholung und Reflexion

### Sonntag, 08.10.2023

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 12.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten
12.30 bis 13 Uhr	Seminarauswertung
13 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_