

# „ZEIT FÜR MICH“

## RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG

- Termin:** 06.10. – 08.10.2023
- Kosten:** € 235 pro Person inkl. Vollpension im Zweibettzimmer (Einzelzimmer nur auf Anfrage und bei Verfügbarkeit)
- Referent:** Svenja Deller  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
- Organisation:** Simone Deubel
- Bitte mitbringen:**
- Bequeme Laufschuhe
  - Bequeme Kleidung

Weitere Seminare finden Sie auf unserer Homepage [www.seminarhaus-grainau.de](http://www.seminarhaus-grainau.de)

## 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



# „ZEIT FÜR MICH“

## RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG



06.10. – 08.10.2023

# ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung „Zeit für mich“ – Resilienz, Energie und Entspannung vom 06.10. – 08.10.2023 an:

Name .....

Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

Anmeldeschluss: 25.09.2023

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

Seminarpreis: € 235 inklusive Vollpension und Unterkunft im Zweibettzimmer

- 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](http://www.seminarhaus-grainau.de)).

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



## ZEIT FÜR MICH

06.10. – 08.10.2023

Täglich sind unsere Sinne bewussten und unbewussten Reizen ausgesetzt. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, diese wieder zu beruhigen und ihnen eine Auszeit zu gönnen.

Erleben Sie an diesem Wochenende, wie Sie Klangschalen in eine tiefe Entspannung bringen. Wie Düfte auf Sie wirken und wie Sie es schaffen, durch Kreativität neue Energiereserven anzulegen.

Auch die Natur und die beeindruckende Zugspitzlandschaft werden Ihnen viel Klarheit und Ruhe schenken.

Ein Wochenende zur Gesundheitsförderung und Prävention.



# PROGRAMMABLAUF

## Freitag, 06.10.2023

bis 17.30 Uhr Anreise  
18.00 Uhr Abendessen  
19.00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen  
Was erwartet uns?  
Entspannter Start ins Wochenende

## Samstag, 07.10.2023

8.00 Uhr Frühstücksbuffet  
9.00 Uhr Wie uns Teebeutel und Kaffeebohnen beim Entspannen helfen - im Reich der Düfte und des Klangs.  
Wie nehmen wir unsere Sinne wahr und wie helfen sie uns dabei zu entspannen?  
12.00 Uhr Mittagessen  
14.00 Uhr Naturspaziergang rund um den Eibsee  
Nachmittag Kaffeepause  
18.00 Uhr Abendessen  
Abend zur freien Verfügung

## Sonntag, 08.10.2023

8.00 Uhr Frühstücksbuffet  
9.00 Uhr Kreative Entspannung durch Farben  
Klang-Spaziergang  
11.30 Uhr Seminarauswertung  
12.00 Uhr Mittagessen  
anschließend Abreise

Änderungen vorbehalten