



„Raufgehen, um runterzukommen“

Sanftes Berggehen in Achtsamkeit

Termin: 18.07. – 21.07.2024
bis zu 5h reine Gehzeit pro Tag

Kosten: € 280 pro Person im Zweibett-Zimmer inkl. Vollpension zzgl. Gästekarte € 10,50 evtl. zzgl. Bergfahrten

Referent: Reiner Schmelz,
Schulleiter
MBSR-Achtsamkeitstrainer*
Almhirte

Bitte mitbringen:

- Bergschuhe (möglichst eingelaufen)
- Wetterfeste Kleidung
- Kleinen Rucksack für Tagestouren
- Trinkflasche
- Wanderstöcke (falls vorhanden)
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille und Sonnencreme

*Mindfulness-Based Stress Reduction

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 Loischachstraße 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



„Raufgehen, um runterzukommen“

Sanftes Berggehen in Achtsamkeit



18.07. – 21.07.2024

Hinweise:
Tagestouren mit einer reinen Gehzeit bis zu 5 Stunden.
Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Grainau.
Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Raufgehen, um runterzukommen**“
vom **18.07. – 21.07.2024**

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 7. Juli 2024

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

Seminarpreis: € 280 pro Person im Zweibettzimmer inkl.
Vollpension, zzgl. € 10,50 Gästekarte

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 18/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 Seminaregebühr 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).

Ort, Datum

Unterschrift

Die Botschaft der Berge

Wenn Sie sich entspannen wollen, runterkommen wollen – gehen Sie rauf und lassen sich ein auf die Botschaft der Berge.

Das sanfte Berggehen hat sich als Methode zur „Entschleunigung“ bewährt. Bewegung und frische Luft tun dem Körper gut, Staunen und Innehalten streicheln die Seele. Die Berge bringen uns auf andere Gedanken, in eine andere Umgebung, auf ein höheres Niveau. Gehen Sie für sich, aber eingebettet, unterstützt in einer Gruppe.

Reinhold Stecher hat in seinem Buch „Die Botschaft der Berge“ beschrieben in welcher Weise die Berge uns hektischen Menschen Ruhe, Kraft und neue Inspiration geben können. Dem werden wir nachspüren. Die körperliche Anstrengung während einer Bergwanderung gehört dabei ebenso dazu wie das Verweilen und Rasten an schönen Plätzen.

Bewusstes Gehen, das Erspüren des eigenen Körpers, in Verbindung mit Achtsamkeit und Staunen über die Großartigkeit der Bergwelt – das bildet den Kern des Seminars mit dem Ziel, Stressabbau in den Bergen persönlich zu erfahren.

Der Referent ist ausgebildeter MBSR–Achtsamkeitstrainer. Unterschiedliche Übungen zur Achtsamkeit werden sich auf das ganze Seminar verteilen. Sie bekommen auch für zu Hause Methoden an die Hand, die Ihnen helfen ruhiger zu werden, runterzukommen und damit Ihre Gesundheit unterstützen.



Programmablauf

Donnerstag, 18. Juli 2024

bis 17.30 Uhr Anreise
18 Uhr Abendessen
anschließend Begrüßung und Kennenlernen,
Dorfrundgang durch Grainau

Freitag, 19. Juli 2024

7.30 Uhr Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr Frühstücksbuffet
9 Uhr Tageswanderung mit Lunchpaket
18 Uhr Warmes Abendessen

Samstag, 20. Juli 2024

7.30 Uhr Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr Frühstücksbuffet
9 Uhr Tageswanderung mit Lunchpaket
18 Uhr Warmes Abendessen

Sonntag, 21. Juli 2024

7.30 Uhr Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr Frühstücksbuffet
9 Uhr Halbtageswanderung mit
Lunchpaket
Seminaarauswertung am Berg
ca. 15 Uhr Verabschiedung und Abreise

Die Touren werden flexibel je nach Witterung
ausgesucht.