



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Naturplätze im Wald:

Termin: 19.04. – 21.04.2024

Kosten: € 170 pro Person
im Zweibettzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer
Schulleiter

Weitere Termine:

Naturplätze Wasser 14.06.-16.06.24

Naturplätze Berg 04.10.-06.10.24

Das Seminar ist für jedes Alter
passend. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Termine können einzeln oder auch
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

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

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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

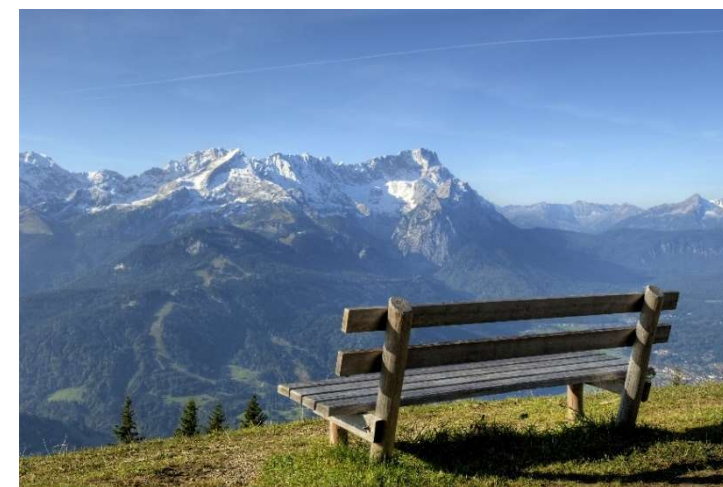
Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Timeout -
meiner Gesundheit zuliebe

Die urtümliche Kraft der Alpnatur nutzen



19.04. – 21.04.2024
Naturplätze im Wald

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“
vom **19.04. – 21.04.2024**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 8. April 2024

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

Seminarpreis: € 170 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Timeout - meiner Gesundheit zuliebe Naturplätze im Wald

Sie haben Lust auf ein Wochenende Auszeit in kraftvoller Alpennatur? Bewusst Abstand von zuhause für mehr Klarheit?

An Kraftplätzen sich selbst wieder näherkommen. Mit Gleichgesinnten Durchschnaufen, Atmen, einfach sein - dazu lädt die Natur uns ein.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit hilft meine Gesundheit zu erhalten und meine Persönlichkeit zu stärken. Wir nehmen uns Zeit für das Einfache, das Naheliegende. Je nach Termin mit ausgesuchten Naturplätzen am Wasser, im Wald und am Berg. Dabei werden Methoden trainiert, die auch zuhause anwendbar sind und somit eine Langzeitwirkung erzielen.



Programmablauf

Freitag, 19.04.2024

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

Samstag, 20.04.2024

7.30 bis 8 Uhr	Morgeneinstimmung
8 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
15 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 17:30 Uhr	„Stress lass nach“ -Stressprävention - meine Einstellung!
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 21.04.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten Vorbereitung auf zuhause
11.30 bis 12 Uhr	Seminarauswertung
12 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Naturplätze im Wald:

Termin: 19.04. – 21.04.2024

Kosten: € 170 pro Person
im Zweibettzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer
Schulleiter

Weitere Termine:

Naturplätze Wasser 14.06.-16.06.24

Naturplätze Berg 04.10.-06.10.24

Das Seminar ist für jedes Alter
passend. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Termine können einzeln oder auch
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

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

Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

Mit dem Auto:

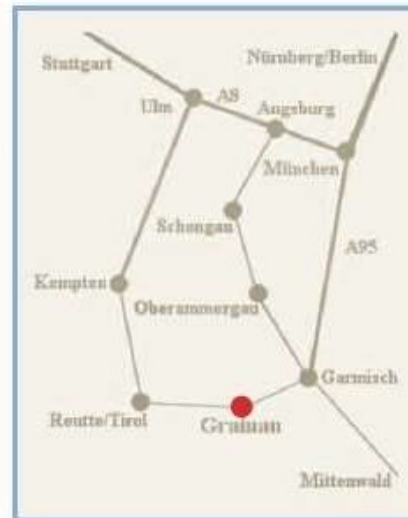
Autobahn A95 München Garmisch, von dort B23 nach Grainau, am Schild "Grainau/ Eibsee/Zugspitze" biegen Sie links ab, folgen dann der Loisachstraße und biegen nach links in den Unteren Dorfplatz (Richtung Kurverwaltung) ein. Nehmen Sie nun die zweite Straße links, nach 100 m auf der rechten Seite finden 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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Timeout -
meiner Gesundheit zuliebe

Die urtümliche Kraft der Alpnatur nutzen



19.04. – 21.04.2024
Naturplätze im Wald

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“
vom **19.04. – 21.04.2024**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 8. April 2024

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

Seminarpreis: € 170 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Timeout - meiner Gesundheit zuliebe Naturplätze im Wald

Sie haben Lust auf ein Wochenende Auszeit in kraftvoller Alpennatur? Bewusst Abstand von zuhause für mehr Klarheit?

An Kraftplätzen sich selbst wieder näherkommen. Mit Gleichgesinnten Durchschnaufen, Atmen, einfach sein - dazu lädt die Natur uns ein.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit hilft meine Gesundheit zu erhalten und meine Persönlichkeit zu stärken. Wir nehmen uns Zeit für das Einfache, das Naheliegende. Je nach Termin mit ausgesuchten Naturplätzen am Wasser, im Wald und am Berg. Dabei werden Methoden trainiert, die auch zuhause anwendbar sind und somit eine Langzeitwirkung erzielen.



Freitag, 19.04.2024

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

Samstag, 20.04.2024

7.30 bis 8 Uhr	Morgeneinstimmung
8 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
15 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 17:30 Uhr	„Stress lass nach“ -Stressprävention - meine Einstellung!
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 21.04.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten Vorbereitung auf zuhause
11.30 bis 12 Uhr	Seminarauswertung
12 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Naturplätze im Wald:

Termin: 19.04. – 21.04.2024

Kosten: € 170 pro Person
im Zweibettzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer
Schulleiter

Weitere Termine:

Naturplätze Wasser 14.06.-16.06.24

Naturplätze Berg 04.10.-06.10.24

Das Seminar ist für jedes Alter
passend. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Termine können einzeln oder auch
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

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

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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Timeout -
meiner Gesundheit zuliebe

Die urtümliche Kraft der Alpnatur nutzen



19.04. – 21.04.2024
Naturplätze im Wald

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“
vom **19.04. – 21.04.2024**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 8. April 2024

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

Seminarpreis: € 170 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Timeout - meiner Gesundheit zuliebe Naturplätze im Wald

Sie haben Lust auf ein Wochenende Auszeit in kraftvoller Alpennatur? Bewusst Abstand von zuhause für mehr Klarheit?

An Kraftplätzen sich selbst wieder näherkommen. Mit Gleichgesinnten Durchschnaufen, Atmen, einfach sein - dazu lädt die Natur uns ein.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit hilft meine Gesundheit zu erhalten und meine Persönlichkeit zu stärken. Wir nehmen uns Zeit für das Einfache, das Naheliegende. Je nach Termin mit ausgesuchten Naturplätzen am Wasser, im Wald und am Berg. Dabei werden Methoden trainiert, die auch zuhause anwendbar sind und somit eine Langzeitwirkung erzielen.



Freitag, 19.04.2024

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

Samstag, 20.04.2024

7.30 bis 8 Uhr	Morgeneinstimmung
8 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
15 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 17:30 Uhr	„Stress lass nach“ -Stressprävention - meine Einstellung!
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 21.04.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten Vorbereitung auf zuhause
11.30 bis 12 Uhr	Seminarauswertung
12 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Naturplätze im Wald:

Termin: 19.04. – 21.04.2024

Kosten: € 170 pro Person
im Zweibettzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer
Schulleiter

Weitere Termine:

Naturplätze Wasser 14.06.-16.06.24

Naturplätze Berg 04.10.-06.10.24

Das Seminar ist für jedes Alter
passend. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Termine können einzeln oder auch
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

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

Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

Mit dem Auto:

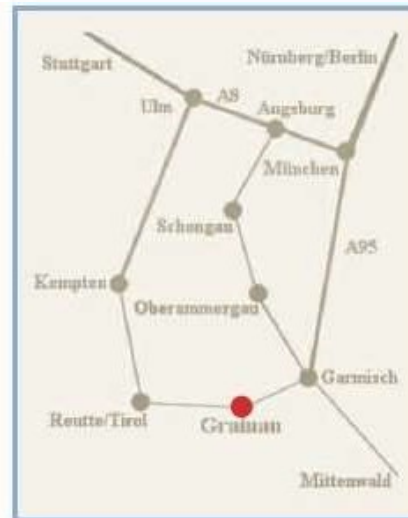
Autobahn A95 München Garmisch, von dort B23 nach Grainau, am Schild "Grainau/ Eibsee/Zugspitze" biegen Sie links ab, folgen dann der Loisachstraße und biegen nach links in den Unteren Dorfplatz (Richtung Kurverwaltung) ein. Nehmen Sie nun die zweite Straße links, nach 100 m auf der rechten Seite finden 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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Timeout -
meiner Gesundheit zuliebe

Die urtümliche Kraft der Alpnatur nutzen



19.04. – 21.04.2024
Naturplätze im Wald

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“
vom **19.04. – 21.04.2024**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 8. April 2024

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

Seminarpreis: € 170 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Timeout - meiner Gesundheit zuliebe Naturplätze im Wald

Sie haben Lust auf ein Wochenende Auszeit in kraftvoller Alpennatur? Bewusst Abstand von zuhause für mehr Klarheit?

An Kraftplätzen sich selbst wieder näherkommen. Mit Gleichgesinnten Durchschnaufen, Atmen, einfach sein - dazu lädt die Natur uns ein.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit hilft meine Gesundheit zu erhalten und meine Persönlichkeit zu stärken. Wir nehmen uns Zeit für das Einfache, das Naheliegende. Je nach Termin mit ausgesuchten Naturplätzen am Wasser, im Wald und am Berg. Dabei werden Methoden trainiert, die auch zuhause anwendbar sind und somit eine Langzeitwirkung erzielen.



Freitag, 19.04.2024

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

Samstag, 20.04.2024

7.30 bis 8 Uhr	Morgeneinstimmung
8 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
15 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 17:30 Uhr	„Stress lass nach“ -Stressprävention - meine Einstellung!
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 21.04.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten Vorbereitung auf zuhause
11.30 bis 12 Uhr	Seminarauswertung
12 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

Naturplätze im Wald:

Termin: 19.04. – 21.04.2024

Kosten: € 170 pro Person
im Zweibettzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer
Schulleiter

Weitere Termine:

Naturplätze Wasser 14.06.-16.06.24

Naturplätze Berg 04.10.-06.10.24

Das Seminar ist für jedes Alter
passend. Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich.

Die Termine können einzeln oder auch
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

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

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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.

Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

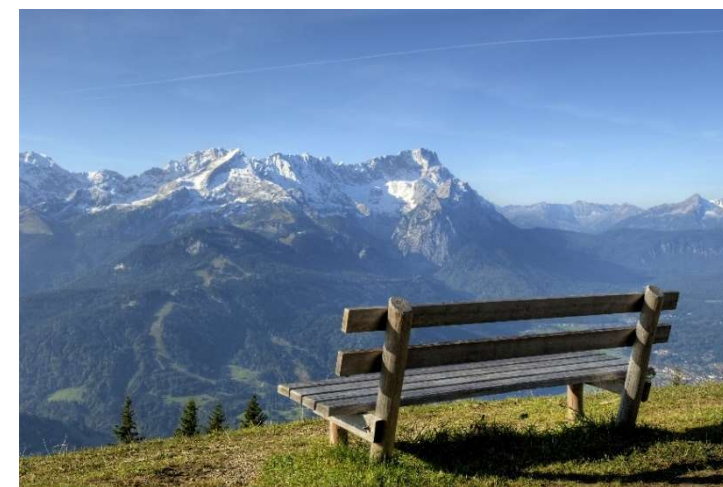
Fax 08821/8443



SEMINARHAUS
Grainau

Timeout -
meiner Gesundheit zuliebe

Die urtümliche Kraft der Alpnatur nutzen



19.04. – 21.04.2024
Naturplätze im Wald

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“
vom **19.04. – 21.04.2024**

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 8. April 2024

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

Seminarpreis: € 170 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension
zzgl. Gästekarte € 7

- 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 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).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Timeout - meiner Gesundheit zuliebe Naturplätze im Wald

Sie haben Lust auf ein Wochenende Auszeit in kraftvoller Alpennatur? Bewusst Abstand von zuhause für mehr Klarheit?

An Kraftplätzen sich selbst wieder näherkommen. Mit Gleichgesinnten Durchschnaufen, Atmen, einfach sein - dazu lädt die Natur uns ein.

Die Lebenskunst der Achtsamkeit hilft meine Gesundheit zu erhalten und meine Persönlichkeit zu stärken. Wir nehmen uns Zeit für das Einfache, das Naheliegende. Je nach Termin mit ausgesuchten Naturplätzen am Wasser, im Wald und am Berg. Dabei werden Methoden trainiert, die auch zuhause anwendbar sind und somit eine Langzeitwirkung erzielen.



Freitag, 19.04.2024

bis 17.30 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Kennenlernen und Einführung Grundlagen der Achtsamkeit „Achtsamkeit und mein Körper“

Samstag, 20.04.2024

7.30 bis 8 Uhr	Morgeneinstimmung
8 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
15 Uhr	Kaffeepause
15.30 - 17:30 Uhr	„Stress lass nach“ -Stressprävention - meine Einstellung!
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21Uhr	Wiederholung und Reflexion

Sonntag, 21.04.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.30 Uhr	Eigene Rituale erarbeiten Vorbereitung auf zuhause
11.30 bis 12 Uhr	Seminarauswertung
12 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise