



Wandern und Yoga

„Unterwegs zu innerem Gleichgewicht“

Termin:

30.08. – 02.09.2024
Fr 15 Uhr – Mo 15 Uhr

Kosten:

€ 310 pro Person inkl. Vollpension im Zweibettzimmer
Eintritte, Bergbahnen sind nicht im Preis inbegriffen.
Einzelzimmerzuschlag (nur auf Anfrage nach Verfügbarkeit): € 18 pro Nacht
Zzgl.: Gästekarte € 10,50

Referentinnen:

Christel Gassner,
Erlebnis-Wanderleiterin (SKA)
und Anke Kühn (Diplom-Yogalehrerin)

Organisation:

Simone Deubel, Bildungsreferentin

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung,
Wanderschuhe,
Bequeme Kleidung für Yoga,
Tagesrucksack,
Trinkflasche und Brotzeitbox,
Regenschirm,
Badekleidung,
evtl. Wanderstöcke

Bildung & Erlebnis an der Zugspitze

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite
www.seminarhaus-grainau.de

Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

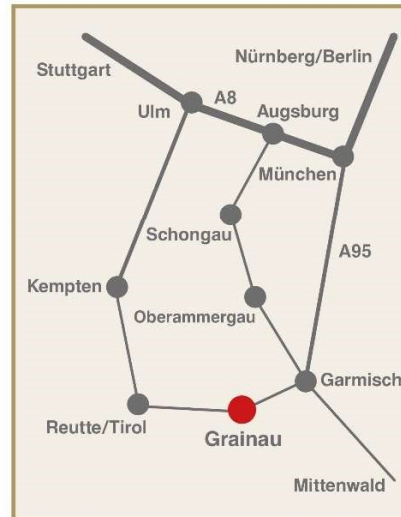
Mit der Bahn:

Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen nehmen Sie den Eibsee Bus bis zur Haltestelle „Grainau, Dorfplatz Untergrainau“ (Fahrzeit ca. 30 min, Fahrplan unter www.eibseebus.de). Von dort der Straße Richtung Kapelle folgen und die nächste links in die Alpstizstraße abbiegen (Gehzeit ca. 5 min).

Oder Sie nehmen ab Bahnhof Garmisch-Partenkirchen die Zugspitzbahn und steigen am „Grainau Zugspitzbahnhof“ aus (Fahrzeit 15 min, Fahrplan unter www.zugspitze.de/oeffnungszeiten). Nun links die Waxensteinstraße ortseinerwärts gehen und rechts in die Alpstizstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).

Mit dem Auto:

Autobahn A95 München-Garmisch. Ab Autobahndecke B23 nach Grainau, am Schild „Grainau/ Eibsee/Zugspitze“ links abbiegen und der Loisachstraße folgen. Am Unteren Dorfplatz links abbiegen (Richtung Kurverwaltung) und die zweite Straße links in die Alpstizstraße einbiegen. Nach 100m auf der rechten Seite finden Sie das Seminarhaus Grainau. Folgen Sie auch der Beschilderung „Jungbauernschule“.



Anschrift

Seminarhaus Grainau

Jungbauern-, Jungbäuerinnenschule e.V.
Alpstizstraße 6 | Tel. 08821/ 966 976 0
82491 Grainau | Fax 08821/ 966 976 29
info@seminarhaus-grainau.de
www.seminarhaus-grainau.de



Wandern und Yoga

Unterwegs zu innerem Gleichgewicht



30.08. – 02.09.2024
im Zugspitzdorf Grainau

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Wandern und Yoga“ vom 30.08. – 02.09.2024 an:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 19.08.2024

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

Seminarkosten: € 310 inkl. Vollpension im Zweibettzimmer
zzgl. Gästekarte € 10,50

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 18/Nacht - nur 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 willige ein, dass meine Kontaktdaten zum Zwecke von Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Seminarteilnehmer*innen übermittelt werden.

Sonstiges:

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

Wandern und Yoga

Sich vom Alltag entfernen und sich bei sich selbst wohlfühlen – dazu sind Sie bei diesen Gesundheitstagen mit Yoga und Wanderungen in wunderschöner Landschaft eingeladen.

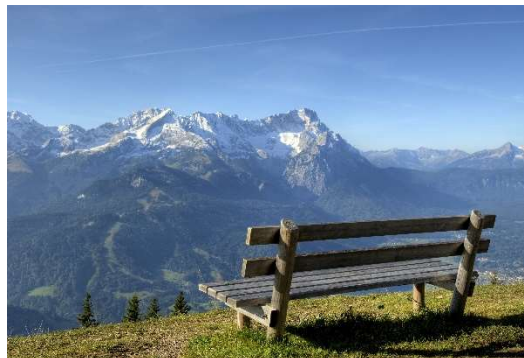
Wandern ist eine ideale Bewegungsform, bei der Natur und Umwelt mit allen Sinnen erlebt werden. Es stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf, schult Wahrnehmung und Achtsamkeit. Der Austausch mit Weggefährten ist wohlthuend und die Gedanken werden frei.

Leichte Yogaübungen bringen Körper und Seele in Einklang und machen zudem fit. Viele Übungen im Yoga wurden ursprünglich in Anlehnung an Naturbeobachtungen entwickelt und bringen uns schnell und sanft ins innere Gleichgewicht.

Der Tag beginnt mit Morgenyoga. Entspannung und Meditation gibt es zum Tagesabschluss. Leichte Wanderungen auf schönen Wanderwegen in der Umgebung von Grainau warten auf Sie. Es bleibt spätnachmittags genügend Zeit für Ruhe oder eigene Aktivitäten.

Infos:

Das Seminar ist auch zum Kennenlernen von Yoga geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die tägliche Wanderzeit beträgt ca. 3 bis 4 Stunden. Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer und werden mit den Teilnehmern abgesprochen.



Programm

Freitag, 30.08.2024

- 15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
Kaffee und Kuchen
- nachmittags Begrüßung und Kennenlernen
Kleine Wanderung rund um Grainau
- 18.00 Uhr Abendessen
- danach Abendstimmung mit leichtem Yoga

Samstag, 31.08.2024

- 07.45 Uhr Stille und Morgenyoga
- 09.00 Uhr Frühstück
Wanderung ...
- mittags Brotzeit unterwegs
- 15.00 Uhr Ruhezeit
Kaffee und Kuchen
Möglichkeit zum Schwimmen
im Zugspitzbad
- 17.00 Uhr Yoga
- 18.00 Uhr Abendessen
und gemütliches Beisammensein

Sonntag, 01.09.2024

- 07.45 Uhr Stille und Morgenyoga
- 09.00 Uhr Frühstück
Wanderung ...
- mittags Brotzeit unterwegs
- 15.00 Uhr Ruhezeit
Kaffee und Kuchen
Möglichkeit zum Schwimmen im
Zugspitzbad
- 17.00 Uhr Yoga
- 18.00 Uhr Abendessen
– gemütlich zusammensitzen

Montag, 02.09.2024

- 07.45 Uhr Stille und Morgenyoga
- 09.00 Uhr Frühstück
Wanderung
- mittags Brotzeit unterwegs
- 15.00 Uhr Abschied und Heimreise