



Du hast eine Verabredung mit dem Leben. Sie findet im gegenwärtigen Augenblick statt.

(Thích Nhất Hạnh)

Achtsame Entspannung in den Bergen

Wann: 09.05. – 11.05.2025

Kosten: € 260 pro Person im Zweibett-Zimmer inklusive Vollpension

Leitung: Gabriele Müller
Zertifizierte MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

Organisation: Reiner Schmelz

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Naturerlebnisse
- Bequeme Kleidung für die Übungen
- Yogamatten, Sitzkissen etc. sind vorhanden.

Das Wochenende ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht notwendig.

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



Achtsame Entspannung in den Bergen



09.05. – 11.05.2025

Anmeldeformular

Hiermit melden wir uns verbindlich an zur Veranstaltung
„Achtsame Entspannung in den Bergen“ vom
09.05. – 11.05.2025

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 29. April 2025

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

Seminarpreis: € 260 im Zweibettzimmer inkl. Verpflegung

- 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

Achtsame Entspannung in den Bergen

Dem Stress des Alltags nicht nur für ein
Wochenende entfliehen und Entspannung finden,
sondern einfache Methoden zur Stressbewältigung
kennenlernen und mit nach Hause nehmen.
Wir wollen uns in der herrlichen Bergwelt um
Grainau Zeit für uns selbst nehmen. Angeleitete
Meditationen führen in die eigene Stille. Über
meditative Wanderungen verbinden wir uns mit der
Natur und uns selbst. Sanfte Körperübungen sowie
die optionale Möglichkeit, hawaiianische Lomi Lomi
Massagen zu buchen, runden das Programm ab.



Wer innehält, erhält von innen Halt.
(Laotse)

Programmablauf

Freitag, 9. Mai 2025

14.30 - 17.30 Uhr	Anreise
18.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
19.00 Uhr	Kennenlernen und Abend-Meditation

Samstag, 10. Mai 2025

06.30 Uhr	Meditation für „frühe Vögel“
ab 07.30 - 9.00 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Gemeinsames Üben
12.00 Uhr	Mittagessen
14.00 Uhr	Achtsame Wanderung in naturbelassenem Gelände
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Erfahrungsaustausch und Abend-Meditation

Sonntag, 11. Mai 2025

06.30 Uhr	Meditation für „frühe Vögel“
07.30 Uhr - 9.00 Uhr	Frühstück
(bis 08.30 Uhr	Zimmerräumung)
09.30 Uhr	Gemeinsames Üben und Abschluss
12.00 Uhr	Mittagessen anschließend Heimreise

Begleitend: Lomi Lomi Massagen nach Absprache
mit Leonhard Wagner