



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

### Naturplätze am Wasser:

**Termin:** 27.06. – 29.06.2025

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

**Referent:** Reiner Schmelz  
Achtsamkeitstrainer  
Leiter

Das Seminar ist für jedes Alter  
passend. Gehen in unwegsamem  
Gelände erforderlich. Keine  
Vorkenntnisse nötig.  
Die Termine können einzeln oder auch  
gemeinsam gebucht werden.

Gefördert durch: StMELF Bayern

Weitere Termine:  
Timeout - Naturplätze Berg:  
10.10.-12.10.2025  
Raufgehen, um runterzukommen:  
31.07.-03.08.2025

Bildung & Erlebnis an der Zugspitze

### Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Naturerlebnisse
- Bequeme Kleidung für die Übungen
- Schuhe, die im Bach nass werden dürfen
- 

## 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](http://www.eibseebus.de)). Von dort der Straße Richtung Kapelle folgen und die nächste links in die Alpspitzstraße 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](http://www.zugspitze.de/oeffnungszeiten)). Nun links die Waxensteinstraße ortseinerwärts gehen und rechts in die Alpspitzstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).

### Mit dem Auto:

Autobahn A95 München-Garmisch. Ab Autobahnende 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 Alpspitzstraße 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.  
Alpspitzstraße 6 | Tel. 08821/ 966 976 0  
82491 Grainau | Fax 08821/ 966 976 29  
[info@seminarhaus-grainau.de](mailto:info@seminarhaus-grainau.de)  
[www.seminarhaus-grainau.de](http://www.seminarhaus-grainau.de)



Timeout -  
meiner Gesundheit zuliebe

### Die urtümliche Kraft der Alpengnatur nutzen



27.06. – 29.06.2025  
Naturplätze am Wasser

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
„**Timeout – meiner Gesundheit zuliebe**“  
vom **27.06. – 29.06.2025**

Name/Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

Anmeldeschluss: 17. Juni 2025

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](http://www.jungbauernschule.de)).

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

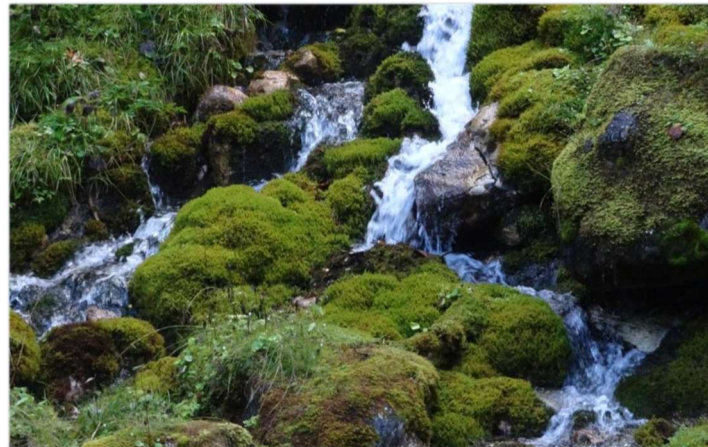
# Timeout - meiner Gesundheit zuliebe

## Naturplätze am Wasser

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, 27.06.2025

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, 28.06.2025

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 21 Uhr	Wiederholung und Reflexion

## Sonntag, 29.06.2025

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