



Zeit für mich Auftanken und Entspannen

- Termin:** 20.06. – 22.06.2025
Fr 18 Uhr – So 13 Uhr
- Kosten:** € 240 pro Person
inkl. Vollpension und
Unterbringung im
Zweibettzimmer
(Einzelzimmer nur auf
Anfrage und bei Verfüg-
barkeit zum Preis von
€ 18 pro Nacht)
- Referent:** Susanne-Marie Wagner
Dipl. Sozialpädagogin,
Erlebnispädagogin
- Organisation:** Simone Deubel
- Bitte mitbringen:**
- Bequeme Laufschuhe
 - Bequeme Kleidung
 - Evt. Badekleidung für den Besuch
des Zugspitzbades

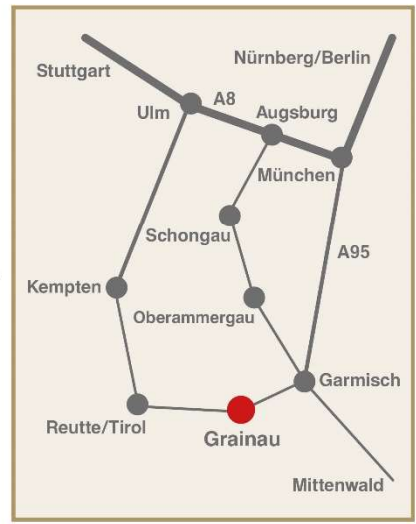
Weitere Seminare finden Sie auf unserer Homepage
www.seminarhaus-grainau.de

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 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). 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
www.seminarhaus-grainau.de



Zeit für mich

Auftanken und Entspannen



20.06. – 22.06.2025

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung an
„Zeit für mich“ – Resilienz, Energie und Entspannung
vom 20.06. – 22.06.2025:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 10. Juni 2025

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

Seminarpreis: € 240 inklusive Vollpension und
Unterkunft im Zweibettzimmer

- 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
Seminarernehmer*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.seminarhaus-grainau.de).

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Zeit für mich 20.06. – 22.06.2025

Gönnen Sie sich eine Auszeit in der
beeindruckenden Berglandschaft und tanken
Sie neue Energie.

Lernen Sie an diesem Wochenende Methoden
zur Entspannung kennen, die Ihnen Ruhe
schenken. Impulse zur Resilienz-Stärkung und
Stressbewältigung fördern Ihre Ressourcen im
Alltag und im Umgang mit Herausforderungen.

Die frühlommerliche Umgebung der
Zugspitzlandschaft lädt zu Bewegung ein, lässt
Sie wunderbar abschalten und Ihren
Energietank wieder auffüllen. Ein Wochenende
zur Gesundheitsförderung und Prävention.



Programmablauf

Freitag, 20.06.2025

bis 17.30 Uhr Anreise
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
Entspannter Start ins Wochenende

Samstag, 21.06.2025

8.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr **Energiequellen und
Energieräuber**
Stress und was es braucht, um in
Balance zu sein
12.00 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr **Naturspaziergang am Eibsee**
Mit kleinen Übungen zum
Runterkommen
Nachmittag Kaffeepause
18.00 Uhr Abendessen
19 - 20 Uhr **Kraft tanken mit
Entspannungstechniken**

Sonntag, 22.06.2025

8.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr **Impulse zur Resilienz-Stärkung**
und draußen sein in der
Zugspitzlandschaft
Seminarabschluss
12.00 Uhr Mittagessen
anschließend Abreise

Änderungen vorbehalten