



Wander- und Yogatage

Termin:

11.09. – 14.09.2025
Donnerstag, 15 Uhr – Sonntag, 15 Uhr

Kosten:

€ 340 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

Referentin:

Maria Hage, Yogalehrerin

Organisation:

Simone Deubel, Bildungsreferentin

Bitte mitbringen:

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

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).



Anschrift

Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.
Alpspitzstr. 6, 82491 Grainau
Tel. 08821/9669760
Fax 08821/8443



Wander- und Yogatage



11.09. – 14.09.2025
im Zugspitzdorf Grainau

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Wander- und Yogatage“ vom 11.09. – 14.09.2025

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 29.08.2025

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

Seminarkosten: € 340 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 Seminaregebühr 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

Wander- und Yogatage

Bei den Wander- und Yogatagen im traumhaften Zugspitzdorf Grainau werden täglich Yogaeinheiten mit regionalen Wanderungen und dazu viel Zeit zum Genießen und Entspannen angeboten.

Die Wanderungen finden in der näheren Umgebung statt, wo wir gemeinsam und auch jeder für sich zur Ruhe kommen können.

Die Natur in und um Grainau bietet hierfür unzählige wundervolle Plätze.

Mit sanften Yogaübungen bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang. Atemübungen und geführte Entspannungen lassen uns noch mehr im Moment ankommen.

Hierfür sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Programm

Donnerstag, 11.09.2025

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

Freitag, 12.09.2025

07.45 Uhr Stille und Morgenyoga
08.30 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

Samstag, 13.09.2025

07.45 Uhr Stille und Morgenyoga
08.30 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, 14.09.2025

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