



„Körperpflege mit der Natur für Körper, Geist und Seele

Die Natur hat alles, was wir zum Leben brauchen. Auch zur Pflege unseres Körpers und unseres Haushaltes.

Wir stellen an diesem Wochenende Hautcremes, Deos, Lippenbalsam, Zahnpasta und vieles mehr selbst her. Mit natürlichen hochwertigen, biologischen Rohstoffen: Ohne Mikroplastik, das unsere Gewässer und unseren Körper belastet; ohne Palmöl, das an fernen Orten die Ökologie und das Zusammenleben gefährdet sowie weitestgehend ohne Plastikverpackung.

Wir setzen ein Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber einem Konsum, der vielen schadet. Auch Haushaltsmittel wie Kräuterseife, Waschmittel, Putzmittel stellen wir auf umweltfreundliche Weise selbst her. Hübsch verpackt sind es auch wunderschöne Geschenke mit einer guten Botschaft.

Bei Spaziergängen in der herbstlichen Bergnatur begegnen wir Pflanzen und ihren Früchten, die uns bei unseren Pflegemitteln als Inhaltsstoffe helfen. Nicht zuletzt verwöhnen wir Körper und Seele bei einem Wellnessabend.

Termin: 28.11. – 30.11.2025
Kosten: € 240 inkl. Vollpension im Zweibett-Zimmer; EZ-Zuschlag € 18/Nacht (Nur auf Anfrage und Verfügbarkeit)
Referentin: Katharina Fichtner
Sozial- und Naturpädagogin
Wildwechsel Naturschule
Organisation: Simone Deubel

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 Autobahndende 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 „Seminarhaus Grainau“.



Anschrift

Seminarhaus Grainau

Alpstizstraße 6 | Tel.: 08821/966 976-0
82491 Grainau | Fax: 08821/966 976-29
info@seminarhaus-grainau.de
www.seminarhaus-grainau.de



Körperpflege mit der Natur

Für Körper, Geist und Seele



28.11. – 30.11.2025

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Körperpflege aus der Natur“ vom 28.11. – 30.11.2025 an:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 18. November 2025

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

Seminarpreis: € 240.- inkl. Vollpension im Zweibettzimmer

- 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

Programmablauf

(Änderungen vorbehalten)

Freitag, 28.11.2025

18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
Einstieg ins Thema: Mensch und Natur- eine Hand wäscht die andere
Kreislaufwirtschaft und Natur;
Pflanzen für die Seele und Achtsamkeitsübung
Ende ca. 21 Uhr

Samstag, 29.11.2025

7.30 – 9 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr Morgenimpuls draußen
anschließend **Wanderung in der herbstlichen Landschaft und Sammeln von Pflanzen und Früchten** zum Verarbeiten für Seifen, Deos, Cremes, Zahnpulver etc.
12.00 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr **Verarbeitung Teil 1: Kräuter, Früchte, Wurzeln**
Ansetzen von Ölen und Pflegemitteln, Trocknen von Pflanzen
Kaffee und Kuchen im zwischendurch
Seminarhaus anschließend
Zahncreme Aktivkohle für Seifen und am Lagerfeuer selbst herstellen
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Lichterreise und Wellnessabend**

Sonntag, 30.11.2025

7.00 Uhr Morgenimpuls in der Natur (freiwillig)
7.30 – 9 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr **Verarbeitung Teil 2: Herstellung von Waschmittel, Scheuermittel, Allzweckreiniger,** Bienenwachstücher und andere nützliche plastikfreie Helfer.
Körperpflegemittel fertig stellen und ästhetisch verpacken.
Gemeinsamer Abschluss
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 Uhr Ende des Seminars

Gefördert durch StMELF Bayern

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung und Schuhe, kleiner Rucksack, Sammelbeutel aus Baumwolle oder Korb, ggf. Thermoskanne, kleine gebrauchte Fläschchen und Gläser mit Schraubdeckel, ggf. leere, saubere Cremedosen, kleine Stücke dünner bunter Baumwollstoffe (nicht dehnbar) für Bienenwachstücher, ggf. alte Baumwollsocken oder alte T-Shirts aus Baumwolle für Herstellung von Spül- und Waschlappen.

Es gibt auch die Möglichkeit, im Seminar Salbendosen, Gläser etc. für die Pflegeprodukte zu erwerben.

