



Wohlfühl-Tage für Frauen „Zeit für mich – Zeit für Impulse“

Gönnen Sie sich an diesem Wochenende alles, was Ihnen gut tut. Eine kleine Auszeit lässt die Energie für die täglichen Anforderungen wachsen. Die Berglandschaft rund um Grainau lädt zu erholsamen Spaziergängen ein. Entspannung- und Ruheeinheiten geben Zeit für die Besinnung auf sich selbst. Schwimmen, Atem- und Körperübungen, Wellness-Angebote, Kreatives, Natur und Kultur, interessante Vorträge und der Austausch untereinander geben neue Impulse, die gut tun.

- Termin:** 06.10.-08.10.2017
- Kosten:** € 215,- pro Person im Zweitbettzimmer inkl. Vollpension. Fahrtkosten und Eintritte sind nicht im Preis inbegriffen GrainauCard/Kurbeitrag: € 5,-
- Zzgl:** Einzelzimmer: Zuschlag € 13,- / Nacht (begrenzt verfügbar)
- Organisation:** Simone Deubel
- Leitung:** Heidi Haller
Sozialpädagogin,
Landwirtin

Bitte mitbringen: Bequeme Laufschuhe, Regenschutz, evtl. kleiner Rucksack und Schwimmbad-Bekleidung

Alle Programme auch im Internet:
www.seminarhaus-grainau.de

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).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

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



Wohlfühl-Tage für Frauen

Zeit für mich - Zeit für Impulse



6. bis 8. Oktober 2017

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für die **Wohlfühl-Tage für Frauen 06.10.-08.10.17** an:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Tel/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 26.09.2017

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

Seminarpreis: € 215,- pro Person im Zweitbettzimmer inkl. Vollpension, zzgl. € 5,- GrainauCard/ Kurbeitrag; Fahrtkosten und Eintritte sind nicht im Preis inbegriffen.

- Ich möchte ein Einzelzimmer (Zuschlag € 13,- / Nacht und 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 bin damit einverstanden, dass die Seminargebühr ca. 7 Tage vor Beginn von meinem Konto abgebucht wird. Hierzu erhalte ich mit der Anmeldebestätigung ein weiteres Schreiben, welches ich ausgefüllt zurück sende.

Ort, Datum Unterschrift

Bankkonten Jungbauernschule:
Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen:
IBAN DE68 7035 0000 0000 0559 88
BIC BYLADEM1GAP

Raiffeisenbank Garmisch-Partenkirchen:
IBAN DE64 7039 0000 0000 5003 99
BIC GENODEF1GAP

Programm

Wohlfühl-Tage für Frauen vom 06.10.-08.10.17

Freitag, 06.10.17

14.00 Uhr Kaffee und Kuchen
14.30 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
anschließend Erkundungstour durch das **Zugspitzdorf** und zum Badersee
18.00Uhr Abendessen warm
19.00 Uhr **Natur-Kreativ-Werkstatt**
anschließend „Wein, Weib und Gesang“ im Stüberl

Samstag, 07.10.17

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr Morgenrunde
anschließend Fahrt zum **traditionsreichen Bergdorf Mittenwald** am Fuße des Naturparks Karwendel „Lüftmalerei, Via Claudia und Geigenbau“ – Rundgang durch den historischen Ortskern
ca. 12.00 Uhr Brotzeit unterwegs
nachmittags Natur erleben rund um Mittenwald – **Buckelwiesen und Berglandschaft**
Kaffee und Kuchen mit Panoramablick auf der Gröblalm
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr „**Die Seele baumeln lassen**“- entspannen und mehr

Sonntag, 08.10.17

8.00 - 9.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr Morgenrunde mit Körperübungen
anschließend **Spaziergang für alle Sinne am Eibsee**
12.30 Uhr Mittagessen
anschließend Abschlussrunde und Kaffee
ca. 14.00 Uhr Heimreise

Programm-Änderungen sind möglich

Besonderheiten*, auf die wir Wert legen

- Statt TV im Zimmer - Bergblick und Fernsehen in Gemeinschaft
- Statt Wellness-Pool und Laufband - frische Luft, wandern und das Zugspitzbad

***und was keiner wirklich vermisst**

