



Eine Auszeit für mich

Sich-einlassen auf den Moment

Anhalten, spüren, zu sich kommen

**Stress bewältigen mit Achtsamkeit
MBSR-Seminar ***

Termin: 01.05.-04.05.2018

Kosten: € 299 pro Person
im Einzelzimmer
inklusive Vollpension
zzgl. Kurbeitrag € 7,50
(GrainauCard)

Referent: Reiner Schmelz,
Achtsamkeitstrainer,
Schulleiter

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung und feste Schuhe für die Naturerlebnisse
- Bequeme Kleidung für die Übungen
- Geeignete Schuhe zum Wandern durch einen Bach

* Mindfulness-Based Stress Reduction

**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 Loissachstraße 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 Alpstzstraße 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 Alpstzstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).



SEMINARHAUS
Grainau

Anschrift

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



**Achtsamkeitstraining
zur Stressreduktion**

MBSR-Seminar
01.05. - 04.05.2018



Das Seminar ist für Frauen und Männer jeglichen Alters geeignet, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Sie erhalten umfangreiches Seminarmaterial und eine CD für das Üben zu Hause.

Anmeldeformular

Hiermit melden wir uns verbindlich an zur Veranstaltung
„Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion“ vom
01.05. – 04.05.2018

Name/Vorname

Geburtsdatum

Name/Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 20. April 2018

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns eine Absage bis etwa 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn vor.
Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie unsere AGB und Stornobedingungen. Siehe www.jungbauernschule.de.

Seminarpreis: 299 € pro Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension zzgl. GrainauCard/Kurbeitrag € 7,50

- 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 auf eines der beiden angegebenen Konten mit Angabe der Rechnungsnummer überweisen.
- Ich wünsche eine Abbuchung mittels Lastschrift. Das Formular erhalte ich mit der Anmeldebestätigung.

Ort, Datum

Unterschrift

Bankkonten Jungbauernschule:

Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen:

IBAN DE68 7035 0000 0000 0559 88 BIC BYLADEM1GAP

VR-Bank Werdenfels eG:

IBAN DE64 7039 0000 0000 5003 99 BIC GENODEF1GAP

Ein intensives Trainingsprogramm um mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen

Die meisten Menschen sind in der Mühle des Alltags stark eingebunden. Das Leben fühlt sich wenig eigenbestimmt an. Achtsamkeitstraining, bewusster im Jetzt zu leben, ist eine bewährte Methode das Leben neu zu spüren. Prof. Jon Kabat-Zin hat das sogenannte MBSR-Seminar mit dem Ziel entwickelt, schwierige, wiederkehrende Situationen im Alltag besser handhaben zu können. Es ist ein Trainingsprogramm für unseren Geist und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung. Damit wird eine größere innere Ruhe erreicht und gleichzeitig die Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen vertieft.
Unser Alpenraum in Grainau ist der ideale Ort, um Achtsamkeit zu erlernen und der entschleunigenden Wirkung der Natur nachzuspüren.



Wer innehält, erhält von innen Halt.
(Laotse)

Programmablauf

Dienstag, 1. Mai 2018

bis 15 Uhr	Anreise und Zimmervergabe Kaffee und Kuchen im Speisesaal
15 Uhr	Kennenlernen und Einführung
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	1. Block: „Achtsam unseren Körper spüren“

Mittwoch, 2. Mai 2018

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.45 Uhr	2. Block: „Wahrnehmung als Wahrgebung“
12 bis 14 Uhr	Mittagessen mit anschließender Pause
14 Uhr	Entschleunigung in der Natur
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Wiederholung der Blockinhalte

Donnerstag, 3. Mai 2018

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.45 Uhr	3. Block: „Kontakt mit unserem Körper in Bewegung“
12 bis 14 Uhr	Mittagessen mit anschließender Pause
14 Uhr	Entschleunigung in der Natur
18 Uhr	Abendessen
19 bis 21 Uhr	Wiederholung des Blockinhaltes

Freitag, 4. Mai 2018

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 bis 11.45 Uhr	4. Block: „Stress als lebenserhaltender Motor“
12 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 15 Uhr	Abschlussrunde und Ausklang
15 Uhr	Kaffee mit Kuchen, anschließend Abreise

(Änderungen vorbehalten)