



# Bergwandern in grandioser Natur

Auszeit für Sportliche

**Termin:** 19.07.-22.07.2018  
bis zu 5h reine Aufstiegszeit pro Tag

**Kosten:** € 250 pro Person im Zweibett-Zimmer inkl. Vollpension zzgl. Kurbeitrag € 7,50 (GrainauCard)

**Referent:** Reiner Schmelz,  
Schulleiter  
MBSR-Achtsamkeitstrainer\*  
Almhirte

**Bitte mitbringen:**

- Bergschuhe (möglichst eingelaufen)
- Wetterfeste Kleidung
- Kleinen Rucksack für Tagestouren
- Trinkflasche
- Wanderstöcke (falls vorhanden)
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille und Sonnencreme

\*Mindfulness-Based Stress Reduction

Hinweise:  
Tagestouren mit einer reinen Aufstiegszeit von bis zu 5 Stunden.

Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Grainau.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Alle Seminarprogramme finden Sie auch zum Download unter [www.seminarhaus-grainau.de](http://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 Alpstizstraße 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 Alpstizstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).



SEMINARHAUS  
*Grainau*

**Anschrift**

**Seminarhaus Grainau Jungbauernschule e.V.**

Alpstizstr. 6, 82491 Grainau

Tel. 08821/9669760

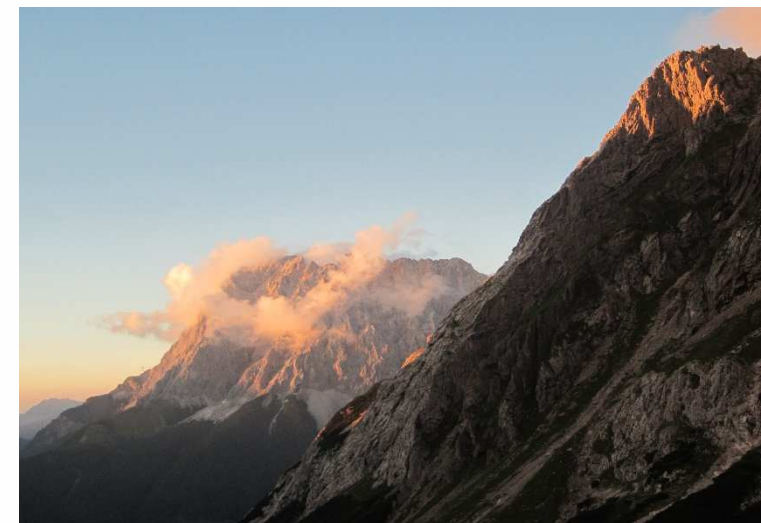
Fax 08821/8443



SEMINARHAUS  
*Grainau*

# Bergwandern in grandioser Natur

Auszeit für Sportliche



**19.07. – 22.07.2018**

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
„Bergwandern in grandioser Natur“  
vom 19.07.-22.07.2018:

Name .....

Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

## **Anmeldeschluss: 02.07.2018**

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](http://www.jungbauernschule.de).

Seminarpreis: 250 € pro Person im Zweibett-Zimmer inkl. HP und Lunchpakete, 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

# Training für Körper und Sinne

Erleben Sie bei konditionell anspruchsvollen Tages-  
touren die grandiose Bergwelt rund um Grainau und  
kommen Sie ins Staunen!

Bei bis zu 1200m Höhenunterschied am Tag, planen wir  
maximal 5 Stunden reine Aufstiegszeit (ohne Pausen)  
ein. Wir wählen wenig begangene Routen, nehmen uns  
zwischen durch Zeit für grandiose Ausblicke und  
verweilen an schönen Orten mit kleinen Achtsamkeits-  
übungen.

Als Sportler haben Sie Freude, sich körperlich zu  
überwinden, hatten jedoch bisher noch keine oder  
wenig Gelegenheit, Bergerfahrung zu sammeln.  
Gemeinsam machen wir uns auf, erkunden die Natur  
und gehen vielleicht an unsere Grenzen. Aktive  
Bewegung und frische Luft tun dem Körper gut und  
aktivieren unsere Sinne - Staunen und Innehalten  
streicheln die Seele. Die Berge bringen uns auf andere  
Gedanken, in eine andere Umgebung, auf ein höheres  
Niveau.

Wir genießen die Touren teilweise schweigend, lassen  
unseren Gedanken Raum, um anschließend wieder in  
den Austausch untereinander zu kommen.

Eine Ruhe, die gut tut!



# Programmablauf

## **Donnerstag, 19. Juli 2018**

bis 17.30 Uhr	Anreise
18 Uhr	Abendessen
anschließend	Begrüßung und Kennenlernen, Dorf Rundgang durch Grainau

## **Freitag, 20. Juli 2018**

7.30 Uhr	Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Tageswanderung mit Lunchpaket
18 Uhr	Warmes Abendessen

## **Samstag, 21. Juli 2018**

7.30 Uhr	Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Tageswanderung mit Lunchpaket
18 Uhr	Warmes Abendessen

## **Sonntag, 22. Juli 2018**

7.30 Uhr	Morgeneinstimmung
8 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Halbtageswanderung mit Lunchpaket
ca. 15 Uhr	Seminarauswertung am Berg Verabschiedung und Abreise

Die Touren werden flexibel je nach Witterung  
ausgesucht.