



„Raufgehen um runterzukommen“
Sanftes Berggehen in Achtsamkeit

Termin: 06.09.–09.09.2018
bis zu 5h reine Gehzeit 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 Gehzeit 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.

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).



Anschrift

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



„Raufgehen um runterzukommen“

Sanftes Berggehen in Achtsamkeit



06.09. - 09.09.2018

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung
„Rauf gehen um runterzukommen“
vom 06.09.-09.09.2018:

Name

Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Anmeldeschluss: 27.08.2018

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: 250 € pro Person im Zweibett-Zimmer 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

Die Botschaft der Berge

Wenn Sie sich entspannen wollen, runterkommen wollen – gehen Sie rauf und lassen sich ein auf die Botschaft der Berge.

Das sanfte Berggehen hat sich als Methode zur „Entschleunigung“ bewährt. Bewegung und frische Luft tun dem Körper gut, Staunen und Innehalten streicheln die Seele. Die Berge bringen uns auf andere Gedanken, in eine andere Umgebung, auf ein höheres Niveau. Gehen Sie für sich, aber eingebettet, unterstützt in einer Gruppe.

Reinhold Stecher hat in seinem Buch „Die Botschaft der Berge“ beschrieben in welcher Weise die Berge uns hektischen Menschen Ruhe, Kraft und neue Inspiration geben können. Dem werden wir nachspüren. Die körperliche Anstrengung während einer Bergwanderung gehört dabei ebenso dazu wie das Verweilen und Rasten an schönen Plätzen.

Bewusstes Gehen, das Erspüren des eigenen Körpers, in Verbindung mit Achtsamkeit und Staunen über die Großartigkeit der Bergwelt – das bildet den Kern des Seminars mit dem Ziel, Stressabbau in den Bergen persönlich zu erfahren.



Programmablauf

Donnerstag, 6. September 2018

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

Freitag, 7. September 2018

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

Samstag, 8. September 2018

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

Sonntag, 9. September 2018

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

Die Touren werden flexibel je nach Witterung ausgesucht.

Der Referent ist ausgebildeter MBSR–Achtsamkeitstrainer. Unterschiedliche Übungen zur Achtsamkeit werden sich auf das ganze Seminar verteilen. Sie bekommen auch für zu Hause Methoden an die Hand, die Ihnen helfen ruhiger zu werden, runter zu kommen und damit Ihre Gesundheit unterstützen.