



Wandern und Yoga

„Unterwegs zu innerem Gleichgewicht“

Termin:

07.09.-10.09.2018

Kosten:

€ 270 pro Person inkl. Vollpension im Zweibettzimmer

Eintritte und Fahrtkosten z.B. für Bergbahnen sind nicht im Preis inbegriffen.

Einzelzimmerzuschlag: € 13 pro Nacht

Zzgl.: GrainauCard: € 7,50

Referentinnen:

Christel Gassner,
Gesundheitspädagogin (SKA),
Anke Kühn, Physiotherapeutin
und Yogalehrerin

Organisation:

Simone Deubel, Bildungsreferentin

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung,
Wanderschuhe,
Bequeme Kleidung für Yoga
2 Paar Wollsocken
Tagesrucksack,
Trinkflasche und Brotbox
Regenschirm,
Badekleidung
Evtl. Wanderstöcke

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 Loischstraße 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



SEMINARHAUS
Grainau

Wandern und Yoga

Unterwegs zu innerem Gleichgewicht



07.09.-10.09.2018

im Zugspitzdorf Grainau

Infos:
Das Seminar ist auch zum Kennenlernen von Yoga geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Die tägliche Wanderzeit beträgt ca. 3 bis 4 Stunden. Die Wanderungen sind leicht und werden mit den Teilnehmern abgesprochen.

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung
„Wandern und Yoga“ vom 07.09.-10.09.2018 an:

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. Sofern Sie
nicht schriftlich umgehend widersprechen, gestatten Sie uns mit Ihrer
Anmeldung zugleich die Weitergabe Ihrer Adresse an die anderen
Seminarteilnehmer zum Zweck der Bildung von Fahrgemeinschaften.
Eine Weiterleitung an Dritte erfolgt darüber hinaus nicht.
Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie auch unsere AGB und
Stornobedingungen. Siehe www.jungbauernschule.de.

Seminarpreis: € 270 inkl. Vollpension im Zweibettzimmer
zzgl.: GrainauCard: € 7,50

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 13/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 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

Wandern und Yoga

Sich vom Alltag entfernen und sich bei sich selbst wohlfühlen – dazu sind Sie bei diesen Gesundheitstagen mit Yoga und Wanderungen in wunderschöner Landschaft eingeladen.

Wandern ist eine ideale Bewegungsform bei der Natur und Umwelt mit allen Sinnen erlebt werden. Es stärkt Muskeln, Herz und Kreislauf. Der Austausch mit Weggefährten ist wohltuend und die Gedanken werden frei.

Leichte Yogaübungen bringen Körper und Seele in Einklang und machen zudem fit. Viele Übungen im Yoga wurden ursprünglich in Anlehnung an Naturbeobachtungen entwickelt und bringen uns schnell und sanft ins innere Gleichgewicht.

Der Tag beginnt mit Morgenyoga. Entspannung und Meditation gibt es zum Tagesabschluss. Leichte 3- bis 4-stündige Wanderungen auf schönen Wanderwegen in der Umgebung von Grainau warten auf Sie. Es bleibt spätnachmittags genügend Zeit für Ruhe oder eigene Aktivitäten.



Besonderheiten, auf die wir Wert legen und die keiner wirklich vermisst:

- statt TV im Zimmer - Bergblick
- statt Wellness-Pool - Eibsee und Zugspitzbad
- statt Laufband – wandern und frische Luft

Programm

Montag, 07.09.2018

15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
Kaffee und Kuchen
nachmittags Begrüßung und Kennenlernen
Rundgang durch Grainau
18.00 Uhr Abendessen
danach Abendstimmung mit leichtem Yoga

Dienstag, 08.09.2018

08.00 Uhr Morgenyoga
09.00 Uhr Frühstück
Wanderung ...
mittags Brotzeit unterwegs
15.00 Uhr Ruhezeit
Kaffee und Kuchen
Möglichkeit zum Schwimmen
im Zugspitzbad
17.30 Uhr Yoga
18.00 Uhr Abendessen
und gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 09.09.2018

08.00 Uhr Morgenyoga
09.00 Uhr Frühstück
Wanderung ...
mittags Brotzeit unterwegs
15.00 Uhr Ruhezeit
Kaffee und Kuchen
Möglichkeit zum Schwimmen im
Zugspitzbad
17.30 Uhr Yoga
18.00 Uhr Abendessen
– gemütlich zusammensitzen

Donnerstag, 10.09.2018

08.00 Uhr Morgenyoga
09.00 Uhr Frühstück
Wanderung
mittags Brotzeit unterwegs
15.00 Uhr Abschied und Heimreise