



Mehr Zeit – weniger Stress

### Stress- und Selbstmanagement

**Termin:** 28.09. – 29.09.2024

**Kosten:** € 235 pro Person  
im Zweibettzimmer  
inklusive Vollpension

**Referent:** Harry Schwimmer  
Coach für Gesundheits-  
management und Alltags-  
kompetenzen

**Organisation:** Frank Schauer

Gefördert durch: StMELF Bayern

## Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

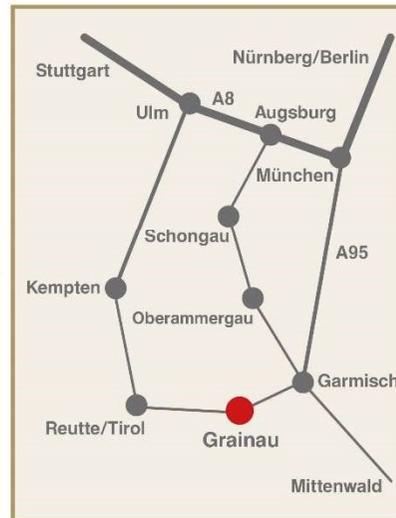
### Mit der Bahn:

Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen nehmen Sie den Eibsee Bus bis zur Haltestelle „Grainau, Dorfplatz Untergrainau“ (Fahrzeit ca. 30 min, Fahrplan unter [www.eibseebus.de](http://www.eibseebus.de)). Von dort der Straße Richtung Kapelle folgen und die nächste links in die Alpstizstraße abbiegen (Gehzeit ca. 5 min).

Oder Sie nehmen ab Bahnhof Garmisch-Partenkirchen die Zugspitzbahn und steigen am „Grainau Zugspitzbahnhof“ aus (Fahrzeit 15 min, Fahrplan unter [www.zugspitze.de/oeffnungszeiten](http://www.zugspitze.de/oeffnungszeiten)). Nun links die Waxensteinstraße ortseinhwärts gehen und rechts in die Alpstizstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).

### Mit dem Auto:

Autobahn A95 München-Garmisch. Ab Autobahnende B23 nach Grainau, am Schild „Grainau/ Eibsee/Zugspitze“ links abbiegen und der Loisachstraße folgen. Am Unteren Dorfplatz links abbiegen (Richtung Kurverwaltung) und die zweite Straße links in die Alpstizstraße einbiegen. Nach 100m auf der rechten Seite finden Sie das Seminarhaus Grainau. Folgen Sie auch der Beschilderung „Jungbauernschule“.



## Erfolgreiches Stress- und Selbstmanagement

Für mehr Zeit und weniger Stress!



28.09. – 29.09.2024



### Anschrift

#### Seminarhaus Grainau

Jungbauern-, Jungbäuerinnenschule e.V.  
Alpstizstraße 6 | Tel. 08821 / 966 976 0  
82491 Grainau | Fax 08821 / 966 976 29  
[info@seminarhaus-grainau.de](mailto:info@seminarhaus-grainau.de)  
[www.seminarhaus-grainau.de](http://www.seminarhaus-grainau.de)

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
„Erfolgreiches Stress- und Selbstmanagement“  
vom **28.09. – 29.09.2024**

Name/Vorname .....

Geburtsdatum .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

Anmeldeschluss: 16. September 2024

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

Seminarpreis: € 235 im Zweibettzimmer inkl. Vollpension

- Ich möchte ein EZ (Zuschlag € 18/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 mit Angabe der Rechnungsnummer überweisen.
- Ich willige ein, dass meine Kontaktdaten zum Zwecke von Bildung von Fahrgemeinschaften an andere Seminarteilnehmer\*innen übermittelt werden.

Ich erkläre hiermit die nach § 3a des EKD-Datenschutzgesetzes erforderliche Einwilligung zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten durch das Seminarhaus Grainau ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung sowie für eigene Veranstaltungshinweise. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbestimmungen an (siehe [www.jungbauernschule.de](http://www.jungbauernschule.de)).

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Erfolgreiches Stress- und Selbstmanagement – Für mehr Zeit und weniger Stress!

Lernen Sie in diesem sehr praxisorientierten Kurs, wie Sie trotz hoher Anforderungen sowohl physisch als auch psychisch Wohlbefinden erreichen, Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und schnell regenerieren können.

Ein effektives Stressmanagement setzt an verschiedenen Punkten an. Dies bedeutet vor allem, dass individuelle Stressfaktoren identifiziert und bewältigt werden.

Außerdem geht es in diesem Kurs um einen bewussteren Umgang mit der eigenen Zeit, denn der Faktor Zeit ist sehr häufig ein Stressfaktor. Erfahren Sie hier Möglichkeiten, um Ihr Selbst- und Zeitmanagement zu verbessern.

Schaffen Sie sich durch diesen Kurs mehr persönliche Freiräume und erhöhen Sie Ihre seelische und psychische Widerstandskraft für eine bessere Lebensqualität.

## Inhalte:

- Anwendung von unterschiedlichen Methoden aus den Bereichen Stress- und Selbstmanagement
- Übungen und Handlungsempfehlungen, um Ihren Stresswiderstand (Resilienz) zu erhöhen
- Work-Life-Integration – Arbeit und Freizeit flexibler zeitlich koordinieren und integrieren.

# Programmablauf

## Samstag, 28.09.2024

9.00 Uhr	Anreise, Zimmervergabe Stehkaffee und Brezen
9.30 Uhr	Einstieg, Kennenlernen
10.15 Uhr	Grundlagen Stressmanagement
11.00 Uhr	Meine Stressoren, inkl. Übungen
12.15 Uhr	Mittagessen
13.45 Uhr	Stresssituationen, inkl. Übungen
15.15 Uhr	Kaffeepause
15.45 Uhr	Stressbewältigung/Achtsamkeit Inkl. Übungen im Freien
18.00 Uhr	Abendessen Ausklang im Stüberl

## Sonntag, 29.09.2024

7.30 bis 9 Uhr	Frühstücksbuffet
9 Uhr	Start in den Tag im Freien
9.15 Uhr	Entschleunigung, inkl. Übungen
10.15 Uhr	Macht der Gedanken, inkl. Übung
11.15 Uhr	Kommunikation, inkl. Übungen
12.15 Uhr	Mittagessen
13.15 Uhr	Stress vorbeugen, inkl. Übungen
14.00 Uhr	Entspannung, inkl. Übungen
14.45 Uhr	Kaffeepause
15.00 Uhr	Dein individueller Plan
16.15 Uhr	Seminarende

