

"ZEIT FÜR MICH" RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG

Termin: 15.11. – 17.11.2024

Kosten: € 235 pro Person

inkl. Vollpension im Zweibettzimmer (Einzelzimmer € nur auf Anfrage und bei Verfüg-

barkeit zum Preis von

€ 18/Nacht)

Referent: Svenja Deller

Heilpraktikerin für

Psychotherapie (HPG)

Organisation: Simone Deubel

Bitte mitbringen:

- Bequeme Laufschuhe
- Bequeme Kleidung

Anfahrtsbeschreibung zum Seminarhaus Grainau

Mit der Bahn:

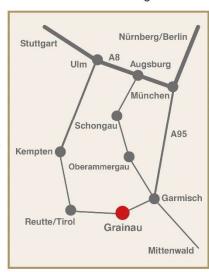
Vom Bahnhof Garmisch-Partenkirchen nehmen Sie den Eibsee Bus bis zur Haltestelle "Grainau, Dorfplatz Untergrainau" (Fahrtzeit ca. 30 min, Fahrplan unter www.eibseebus.de). Von dort der Straße Richtung Kapelle folgen und die nächste links in die Alpspitzstraße abbiegen (Gehzeit ca. 5 min).

Oder Sie nehmen ab Bahnhof Garmisch-Partenkirchen die Zugspitzbahn und steigen am "Grainau Zugspitzbahnhof" aus (Fahrtzeit 15 min, Fahrplan unter www.zugspitze.de/oeffnungszeiten). Nun links die Waxensteinstraße ortseinwärts gehen und rechts in die Alpspitzstraße 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 Alpspitzstraße einbiegen. Nach 100m auf der rechten Seite finden Sie das Seminarhaus Grainau. Folgen Sie auch der Beschilderung "Jungbauernschule".



SEMINARHAUS Grainau

Anschrift

Seminarhaus Grainau

Jungbauern-, Jungbäuerinnenschule e.V.

Alpspitzstraße 6 | Tel. 08821 / 966 976 0 82491 Grainau | Fax 08821 / 966 976 29

info@seminarhaus-grainau.de www.seminarhaus-grainau.de



"ZEIT FÜR MICH"

RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG



15.11. - 17.11.2024

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung an "Zeit für mich" – Resilienz, Energie und Entspannung vom 15.11. – 17.11.2024:

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße
PLZ. Ort

E-Mail

Telefon/Fax

Anmeldeschluss: 04.11.2024

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

Seminarpreis: € 235 inklusive Vollpension und Unterkunft im Zweibettzimmer

- O Fotos von mir, die w\u00e4hrend des Seminars entstanden sind, d\u00fcrfen in den Print- und Onlinemedien des Seminarhaus Grainau ver\u00f6ffentlicht werden.
- O Ich werde die Seminargebühr nach Erhalt der Rechnung mit Angabe der Rechnungsnummer überweisen.
- O 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.seminarhaus-grainau.de).



ZEIT FÜR MICH 45.41. – 47.41.2024

Täglich sind unsere Sinne bewussten und unbewussten Reizen ausgesetzt. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, diese wieder zu beruhigen und ihnen eine Auszeit zu gönnen.

Erleben Sie an diesem Wochenende, wie Sie Klangschalen in eine tiefe Entspannung bringen. Wie Düfte auf Sie wirken und wie Sie es schaffen, durch Kreativität neue Energiereserven anzulegen.

Auch die Natur und die beeindruckende Zugspitzlandschaft werden Ihnen viel Klarheit und Ruhe schenken.

Ein Wochenende zur Gesundheitsförderung und Prävention.



PROGRAMMABLAUF

Freitag, 15.11.2024

bis 17.30 Uhr Anreise

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen

Was erwartet uns?

Entspannter Start ins Wochenende

Samstag, 16.11.2024

8.00 Uhr Frühstücksbuffet
9.00 Uhr Wie uns Teebeutel und

Kaffeebohnen beim Entspannen helfen - im Reich der Düfte und

des Klangs.

Wie nehmen wir unsere Sinne wahr und wie helfen sie uns dabei

zu entspannen?

12.00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Naturspaziergang

rund um den Eibsee

Nachmittag Kaffeepause 18.00 Uhr Abendessen

Abend zur freien Verfügung

Sonntag, 17.11.2024

8.00 Uhr Frühstücksbuffet

9.00 Uhr Kreative Entspannung durch

Farben

Klang-Spaziergang

11.30 Uhr Seminarauswertung

12.00 Uhr Mittagessen

anschließend Abreise

Änderungen vorbehalten

Ort, Datum

Unterschrift