



# „ZEIT FÜR MICH“

## RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG

Bildung & Erlebnis an der Zugspitze

**Termin:** 15.11. – 17.11.2024

**Kosten:** € 235 pro Person inkl. Vollpension im Zweibettzimmer (Einzelzimmer € nur auf Anfrage und bei Verfügbarkeit 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“ (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 Alpspitzstraße 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 ortseinerwärts gehen und rechts in die Alpspitzstraße einbiegen (Gehzeit ca. 7 min).

**Mit dem Auto:**

Autobahn A95 München-Garmisch. Ab Autobahndreieck 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“.



# „ZEIT FÜR MICH“

## RESILIENZ, ENERGIE UND ENTSPANNUNG



15.11. – 17.11.2024



**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

Weitere Seminare finden Sie auf unserer Homepage [www.seminarhaus-grainau.de](http://www.seminarhaus-grainau.de)

# 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 .....

Telefon/Fax .....

E-Mail .....

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

- 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.seminarhaus-grainau.de](http://www.seminarhaus-grainau.de)).

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



## ZEIT FÜR MICH

15.11. – 17.11.2024

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