

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

InselAusZeit

Veranstaltungsnummer: **250300002**

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.-Nr. für Rückfragen

E-Mail

Ich bin KAB-Mitglied ☐ Ja ☐ Nein
Ich wünsche Unterbringung im ☐ DZ ☐ EZ

Besondere Wünsche

Bitte entsprechend ankreuzen:

Ohne Anerkennung der AGB und der Datenschutzhinweise kommt keine Anmeldung zustande.

- ☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an.
Die AGB sind einsehbar unter www.kab-bildungswerk.de oder können angefordert werden.
- ☐ Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir erhobenen Daten zum Zweck der Durchführung einer Bildungsveranstaltung verarbeitet werden dürfen. Die Datenschutzhinweise sind einsehbar unter www.kab-bildungswerk.de oder können angefordert werden.
- Zudem dürfen die Daten
- ☐ für das Bilden von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden.
☐ für den Versand von Hinweisen zu Veranstaltungen verwendet werden.

Information über Betroffenenrechte

Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten Daten zu verlangen. Gemäß §§ 18-21 KDG können Sie stets die Berichtigung, Sperrung und Löschung einzelner Daten verlangen, soweit keine andere Rechtsgrundlage für die Verarbeitung besteht. Sie können zudem jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und erteilte Einwilligungs-erklärungen mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Den Widerruf können Sie entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an uns übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Datum / Unterschrift

Bitte wenden ...

InselAusZeit

Veranstaltungsnummer: **250300002**

Termin: Sonntag, 23.03.2025 bis Freitag, 28.03.2025

Tagungsort: Langeoog, Haus Meedland
www.haus-meedland.de

Haus Meedland ist ein Tagungszentrum der Bremischen Evangelischen Kirche und liegt ca. 10 Min. Fußweg vom Strand entfernt im Zentrum des Inseldorfes Langeoog

Seminargebühr:

Bei Unterbringung im Einzelzimmer: 987 €
Bei Unterbringung im Doppelzimmer: 947 €

Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:
Gemeinsame Busanreise und -abreise ab Oer-Erkenschwick, Unterkunft, Vollverpflegung, Seminargebühren, Fähre, Kurtaxe, Gepäcktransport

Hinweis:

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung gelten bei Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung folgende Stornogeühren:
bis 5 Monate vor Beginn: 25 % der Teilnahmegebühr; ab 3 Monate vor Beginn: 50 % der Teilnahmegebühr, ab 2 Wochen vor Beginn oder bei Nichtanreise: 90 % der Teilnahmegebühr.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

Weitere Infos und Anmeldungen bis ^{12.}10.10.2024 bei:

Beate Bresser, Tel: 02368 / 8 00 05
Kirchstr. 58
45739 Oer-Erkenschwick
Mail: bresser.kbw-oe@gmx.de

Veranstalter:

Bildungswerk der KAB
Schillerstraße 44 b
48155 Münster
Mail: bildung@kab-muenster.de

InselAusZeit



**50 JAHRE KAB
BILDUNGSWERK**
Lernen. Bewegen. Feiern.

"Müde bin ich,
geh zur Ruh –
Über den Schlaf"



Bildnachweis: B.Bresser

23.03.2025 bis 28.03.2025

Langeoog, Haus Meedland



www.kab-bildungswerk.de

InselAusZeit - "Müde bin ich, geh zur Ruh- Über den Schlaf"

Inhalt/Ziele

Einen großen Teil seines Lebens verbringt der Mensch schlafend. Bereits in der Bibel spielen der Schlaf und die Träume eine wichtige Rolle: "Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf" (Psalm 127). Und es hat seine Gründe, dass wir uns eine "gute Nacht" wünschen, dazu oft auch "angenehme Träume".

Die Geistlichen Impulse der "InselAusZeit" werfen ebenfalls Schlaglichter auf das große Thema des Schlafes: "Müde bin ich, geh zur Ruh..."

Die **theologischen** Impulse führen auch nach draußen an verschiedene Orte der Insel, daher ist eine Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Woche, „gut zu Fuß“ zu sein.

Mehr spüren, weniger denken!

Entspannung ist eine wunderbare Sache, denn ein entspannter Mensch verschwendet viel weniger Energie.

Die **Progressive Muskelentspannung** ist eine Methode, die sich ohne Hilfsmittel leicht und in kurzer Zeit erlernen lässt. Sie erspüren den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers und erreichen dadurch einen tiefen Entspannungszustand, innere Ausgeglichenheit und ein allgemeines Wohlbefinden.

Die Teilnehmenden lernen Stressfaktoren des Alltags zu bewältigen.

Zielgruppe: alle Interessierten

Gruppengröße: 13 Personen

Leitung: Beate Bresser

Referent: Heinrich Plaßmann

Tagesprogramm

Tagesbeginn vor dem Frühstück:

- Morgenimpuls mit Atemübungen

Der Vormittag:

- Entspannungskurs PM
- Theologischer Impuls

Der Nachmittag:

- Zeit für sich selbst, für Spaziergänge und Entdeckungstouren
- Entspannungseinheit PM

Der Abend:

- Theologischer Impuls
- Gemeinsamer Tagesabschluss und freie Zeit

Wir freuen uns auf Sie!



Leitung, Referentin:

Beate Bresser,
Entspannungspädagogin,
Gedächtnistrainerin

Referent:

Heinrich Plaßmann,
Pfarrer



SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Bildungswerk der KAB im Bistum Münster, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Bildungswerk der KAB im Bistum Münster auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname des Kontoinhabers

Straße und Hausnummer

PLZ, Ort

Geldinstitut

IBAN: DE ____|____|____|____|____|____

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Ich möchte eine Rechnung für die Lastschrift erhalten:

☐ Ja ☐ Nein

Die Überweisung der Seminargebühr ist möglich.

Bei Verwendungszweck bitte die Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM

IBAN DE53 4006 0265 0003 2176 00

Kontoinhaber: KAB Bildungswerk Münster