

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

### Wind, Wellen, Sand und mehr...

Veranstaltungsnummer: **227000001**

.....  
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](http://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](http://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 ...



## Wind, Wellen, Sand und mehr...

Veranstaltungsnummer: **227000001**

**Termin:** 15.06.2022 bis 19.06.2022

**Tagungsort:** Freizeit- und Tagungsstätte der  
Bremischen Evangelischen Kirche  
Gartenstr. 3-11, Haus Meedland  
Langeoog

#### Seminargebühr:

Erwachsene: 440,00 €

KAB-Mitglieder: 400,00 €

#### Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:  
Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollverpflegung,  
Seminargebühren, Kosten für Fähre und Kurtaxe

Ihre Gesundheit ist uns sehr wichtig. Durch ein Hygienekonzept stellen wir die größtmögliche Vorsorge für Teilnehmende und Referenten sicher. Hier finden Sie alle Details:

<https://www.kab-bildungswerk.de/mitarbeiten/formulare>

weitere Hygiene-Maßnahmen für die Fähre und die Inselbahn werden in einer Information kurzfristig vor Abfahrt bekannt gegeben.

**Anmeldungen bitte bis 01.03.2022 an:**

Bildungswerk der KAB

Regionalbüro Dülmen

Bahnhofstraße 36

48249 Dülmen

☎ 0 25 94-89 42 00

Mail: [regio-duelmen@kab-muenster.de](mailto:regio-duelmen@kab-muenster.de) oder

[bildung@kab-muenster.de](mailto:bildung@kab-muenster.de)

Oder online unter

[www.kab-bildungswerk.de/programm/booking/227000001](http://www.kab-bildungswerk.de/programm/booking/227000001)

Noch Fragen? Sie erreichen uns persönlich Mo – Fr 8.30 – 12.30 Uhr  
Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte Ihre  
Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder schreiben uns eine Email.

## Wind, Wellen, Sand und mehr ...

### Achtsamkeit mit allen Sinnen - Inselfseminar für Frauen



Foto: U. Klorer

**15.06.2022 bis 19.06.2022**

**Langeoog, Haus Meedland**

[www.kab-bildungswerk.de](http://www.kab-bildungswerk.de)



# Wind, Wellen, Sand und mehr...

## Inhalt/Ziele

Achtsam mit sich selbst, mit anderen und mit der Umwelt umgehen wirkt sich ganzheitlich auf den Menschen aus. Wie wir Unachtsamkeit erkennen und erleben soll in diesen Tagen erkannt werden. Es geht darum mitzubekommen, was jetzt gerade in und um uns herum passiert.

Mit Achtsamkeit in Familie, Ehrenamt und Beruf umgehen lernen und leben können - darum geht es in diesem Seminar für Frauen auf der Insel Langeoog.

In Gesprächsrunden, Impulsreferaten und Körperübungen üben sie Formen des achtsamen Lebens ein und spüren, wie sie auch im hektischen Alltag mehr Ruhe und Gelassenheit erfahren können.

**Zielgruppe:** Frauen

**Gruppengröße:** max. 15 Frauen

## Leitung/

**Referentin:** Barbara Schild  
Bildungsreferentin in der Frauenarbeit und Führungskräfte-schulung,  
Schwerpunkte: Stressbewältigung und Kommunikationstraining  
Sprecherin des Arbeitskreises Frauen der KAB im Bezirksverband Recklinghausen



## Geplanter Programmablauf:

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaften  
(Fährverbindung ab Bengersiel geplant 11.30 Uhr)  
Ankunft auf Langeoog, kurze Fahrt mit der Inselbahn,  
5 Min. Fußweg zur Unterkunft, Zimmerbezug  
Begrüßungsrunde mit Kaffee und Kuchen  
Programmvorstellung und Erwartungen

### Schwerpunkte im Seminarverlauf:

- Auslöser und Symptome für Unachtsamkeit für mich persönlich, für meine Mitmenschen und meine Umwelt in den Blick nehmen
- Hilfreiche Tipps für die Entschleunigung des Alltags
- Methoden zur Bewältigung der negativen Auswirkungen von Unachtsamkeit
- Praktische Einführung in Methoden und Übungen zum achtsamen Leben für mich und andere
- Achtsamkeit kann „Frau“ lernen – Übungen je nach Wetterlage auch am Strand.
- Spiritualität leben – eine Möglichkeit der Stärkung für mehr Achtsamkeit?

Als Angebot wird jeden Morgen ein Impuls, auch mit wachmachenden Körperübungen, angeboten.

Nach dem Frühstück wird in einer Planungsrunde das jeweilige Tagesprogramm besprochen.

Da geplant ist, auch Programmpunkte direkt am Meer oder in den Dünen anzubieten, wird sich das Seminar – Programm schwerpunktmäßig nach dem Wetter richten. Aus diesem Grunde gibt es in diesem Flyer noch keine detaillierten und zeitlich genau strukturierten Abläufe.

Einige feste Zeiten gibt es schon:

Frühstück: 8.30 Uhr

Mittagessen: 12.30 Uhr

Abendessen: 18.30 Uhr

Abreise am 19.06.2022 voraussichtlich 14.00 Uhr

## 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

Die Überweisung der Seminargebühr ist möglich.  
Bei Verwendungszweck bitte Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM

IBAN DE53 4006 0265 0003 2176 00

Kontoinhaber: KAB Bildungswerk Münster