

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

### Inselauszeit

Veranstaltungsnummer: **230300006**

.....  
Vorname, Name

.....  
Straße, Hausnummer

.....  
PLZ, Ort

.....  
Tel.-Nr. für Rückfragen

.....  
E-Mail

#### **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 ...



### Inselauszeit

Veranstaltungsnummer: **230300006**

**Termin:** 12.März bis 18. März 2023

**Tagungsort:** Haus Meedland  
[www.haus-meedland.de](http://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:**

Erwachsene: 840 Euro im Einzelzimmer  
780 Euro im Doppelzimmer

#### **Hinweis:**

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung gelten bei Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung folgende Stornogebühren: bis 8 Wochen vor Beginn: 30% der Teilnahmegebühr; ab 6 Wochen vor Beginn: 50 % der Teilnahmegebühr, ab 2 Wochen vor Beginn oder bei Nichtanreise: 90 % der Teilnahmegebühr.

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!**

#### **Leistungen:**

- Busanreise ab Oer-Erkenschwick zum Anleger, Fähre
- Unterkunft mit Vollverpflegung
- Kurbeitrag
- Seminargebühren

#### **Weitere Infos und Anmeldungen bei:**

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

Veranstalter:  
Bildungswerk der KAB  
Schillerstraße 44 b  
48155 Münster  
Mail: [bildung@kab-muenster.de](mailto:bildung@kab-muenster.de)

# Religiöse Impulse und Entspannung für Körper, Geist und Seele

## Inselauszeit



Fotos: B. Bresser



Sonntag,

12.03.2023 bis

Samstag,

18.03.2023

Langeoog, Haus Meedland

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



# InselAusZeit

Eine Woche auf der Nordsee-Insel Langeoog :

- Ich bin (mir) wichtig
- Stille gibt Kraft
- aus Ruhe wächst Neues
- Austausch erweitert den Blick
- Aufbruch im Alltag
- Impulse für den Glauben
- Glaubensweg auf Inselpfaden
- Kompaktkurs: Autogenes Training

Diese Kombination aus Entspannung und Besinnung macht den besonderen Reiz der InselAusZeit-Woche aus.

## Glaubensweg auf Inselpfaden:

### „Zu Besuch in Gottes Schönheitssalon“

Stellen Sie sich vor: In Ihrer Stadt hat Gott höchstpersönlich einen Schönheitssalon eröffnet! Was hat er wohl im Angebot – und wer geht da überhaupt hin?

In der InselAusZeit 2023 statten wir Gottes Schönheitssalon einen Besuch ab und finden Antworten auf diese Fragen. Die theologischen Impulse führen uns nach draußen, an verschiedene Orte der Insel und an einem Abend auch an den Strand.

*\*Daher ist eine Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Woche, gut zu Fuß" zu sein.*

## Entspannung: **Mehr spüren, weniger denken!**

Der Entspannungskompaktkurs bietet eine Einführung in das Autogene Training.

Dieses Entspannungsverfahren ist eine Methode der Selbstentspannung, die durch gedankliche Konzentration auf den Körper und bestimmter Übungsformeln den Abbau seelischer Spannungen und körperlicher Beschwerden anstrebt.

Die Teilnehmenden lernen Stressfaktoren des Alltags zu bewältigen.

# Das Tagesprogramm

Tagesbeginn vor dem Frühstück:

- Morgenimpuls mit Atemübungen

Der Vormittag:

- Entspannungskurs AT
- Theologischer Impuls

Der Nachmittag:

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

Der Abend:

- Theologischer Impuls
- Gemeinsamer Tagesabschluss und freie Zeit

**Gruppengröße: 13 Personen**



**Referentin:**  
Beate Bresser,  
Entspannungspädagogin,  
Gedächtnistrainerin

**Referent:**  
Heinrich Pläßmann,  
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

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