

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

Wellenbrecher

Veranstaltungsnummer: **260300002**

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 einseh-
bar 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 ...



Wellenbrecher

Veranstaltungsnummer: **260300002**

Termin: 22.03.2026, 15:30 Uhr bis
27.03.2026, 09:00 Uhr

Tagungsort: Insel Baltrum, Hotel Strandburg

Seminargebühr:

995 Euro im Einzelzimmer

940 Euro im Doppelzimmer

Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:

- Busreise ab Oer-Erkenschwick zum Anleger
und zurück, Fähre, Gepäcktransport, Kurbeitrag
- Unterkunft mit Halbpension
- Seminargebühren

Hinweis:

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung gelten bei
Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung folgende
Stornogegebühren:

ab 8 Wochen vor Beginn: 30 % der Seminargebühr

ab 6 Wochen vor Beginn: 50 % der Seminargebühr

ab 2 Woche vor Beginn oder bei Nichtanreise: 90 %
der Seminargebühr

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts-
Versicherung!**

Weitere Infos und Anmeldung bis **01.12.2025** 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

Tel. 0251/6097610



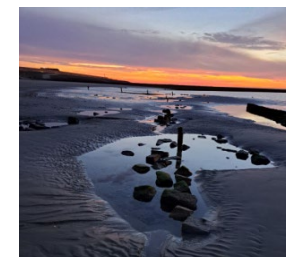
www.kab-bildungswerk.de



Ich traue mich ...
dem Leben zu trauen

Spirituelle Impulse
und Entspannung
für Körper, Geist und Seele

WellenBrecher









Bilder: Bresser/Pfaffmann

Sonntag, 22.03.2026 bis Freitag, 27.03.2026
Baltrum, Hotel Strandburg

Wellenbrecher –

Ich traue mich dem Leben zu trauen

Eine Woche auf Baltrum

-  Meer für die Sinne
-  Einfach durchatmen
-  Austausch erweitert den Blick
-  Geistliche Impulse für den Glauben
-  Stille gibt Kraft
-  Kompaktkurs: Progressive Muskelentspannung

Diese Kombination aus Entspannung und Besinnung macht den besonderen Reiz der Inselwoche aus.

Mehr spüren, weniger denken!

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

Der Entspannungskompaktkurs bietet eine Einführung in das Autogene Training, 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.

Ich traue mich dem Leben zu trauen

Was bringt die Zukunft? In unsicheren, verrückten Zeiten würde sich so manche/r am liebsten unter einer Decke verkriechen, in der Hoffnung, irgendwann wie aus einem bösen Traum zu erwachen.

Die Frage, was die Zukunft bringt, werden auch die Geistlichen Impulse der "WellenBrecher" nicht beantworten können, doch sie möchten Mut zu machen, aus den Quellen des Glaubens zu schöpfen und sich dem Leben zu stellen - und mehr noch: dem Leben zu trauen.

Gruppengröße: 14 Personen

Das Tagesprogramm

Tagesbeginn vor dem Frühstück:

- Morgenimpuls mit Atemübungen

Der Vormittag:

- Entspannungskurs Autogenes Training
- Theologischer Impuls

Der Nachmittag:

- Zeit für sich selbst, für Spaziergänge und Entdeckungstouren
- Entspannungseinheit Autogenes Training

Der Abend:

- Theologischer Impuls
- Gemeinsamer Tagesabschluss und freie Zeit

Wir freuen uns auf Sie!



Leitung/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

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