

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

Bewegen, bewusst atmen, sich Gutes tun

Veranstaltungsnummer: **260300005**

.....
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 ...



Bewegen, bewusst atmen, sich Gutes tun

Veranstaltungsnummer: **260300005**

Termin: 09.10.2026, 17:00 Uhr bis
11.10.2026, 14:00 Uhr

Tagungsort: HVHS Heinrich Lübke Haus
Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-
Günne

Seminargebühr:

Erwachsene: 260,00 €

KAB-Mitglieder: 240,00 €

Unterbringung im DZ oder kl. Einzelzimmer mit Bad/ WC
im Apartment, bei DZ zur Alleinbelegung 36 € Zuschlag

Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:
Unterkunft im Doppelzimmer bzw. kl. EZ mit
Vollverpflegung, Seminargebühren

Anmeldungen bitte bis 10.07.2026 an:

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

Oder online unter
<https://www.kab-bildungswerk.de/kurse/>

Noch Fragen?

Sie erreichen uns telefonisch montags bis freitags von 9- 13 Uhr

☎ 02 51/60 97 60



www.kab-bildungswerk.de



Bewegen, bewusst atmen, sich Gutes tun

Ein Seminar für Frauen



Bildnachweis: geralt auf pixabay

Fr., 09.10. bis So., 11.10.2026
Möhnesee-Günne, HVHS Heinrich Lübke

Bewegen, bewusst atmen, sich Gutes tun

Aktive Selbstfürsorge, Entspannungstechniken und gesunde Routinen im Alltag helfen die eigene mentale Gesundheit zu stärken.

Bei diesem Seminar schaust du auf deine Stress-Fallen und auf deine Möglichkeiten, den Herausforderungen in Beruf und Familie ruhiger und gelassener zu begegnen.

An diesem Wochenende probierst du alltagstaugliche Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele aus und fördest so deine Resilienz, deine Widerstandskraft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gruppengröße: mind. 12 – max. 20 Frauen

Leitung: Sigrid Audick, Recke

Referent/in: Silvia Steinberg

Coach für
Kreativität und
Ganzheitlichkeit,
Gesundheits-
Beraterin (SfG) und
Diplom-Theologin



Bewegen, bewusst atmen, sich Gutes tun

Geplanter Programmablauf:

Freitag, 09.10.2026:

Bis 17.00 Uhr Anreise

Ankommen, Zimmerbezug, Begrüßung,

Programmabsprachen

Ab 19.00 Uhr: „gelassen und gesund – Entspannung und Bewegung“ – Einführung und erste Übungen

Samstag, 10.10.2026:

Ganztägig:

Aktive Wege in die Entspannung.

Wohlbefinden für Körper und Geist:

Alltagstaugliche Übungen aus Atem- und

Achtsamkeitstraining, Qi-Gong, Autogenem

Training.

Aktuelles aus „Mental Health“ und Resilienz-Theorie.

Sonntag, 11.10.2026:

Wie geht es zuhause weiter? Transfer der

Erfahrungen der Tage in den Alltag.

Auswertung des Seminares.

14.00 Uhr Abreise



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