

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung  
"Grünkraft" - Resilienz entwickeln mit der Kraft der Natur

- Termin 1** Verant.Nummer 260300011  
 **Termin 2** Verant.Nummer 260300012

.....  
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 ...



## "Grünkraft" - Resilienz entwickeln mit der Kraft der Natur

**Termin 1:** 01.06.26, 10:00 h bis 03.06.26, 15:00 h  
**Termin 2:** 12.10.26, 10:00 h bis 14.10.26, 15:00 h

**Tagungsort:** Akademie Klausenhof  
Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln  
[www.akademie-klausenhof.de](http://www.akademie-klausenhof.de)

Die Seminare sind unabhängig voneinander zu buchen.

### **Kursgebühr pro Seminar incl. Übernachtung**

Erwachsene: **440 €**  
Erwachsene KAB-Mitglieder: **430 €**

### **Leistungen:**

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:  
Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollverpflegung,  
Seminarergebühren

**Anmeldungen** bitte bis **10.03.2026** (Termin 1)  
an: **15.07.2026** (Termin 2)

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

<https://www.kab-bildungswerk.de/kurse/lebensgestaltung/werte/kurs/Gruenkraft-Resilienz-entwickeln-mit-der-Kraft-der-Natur/260300011>

<https://www.kab-bildungswerk.de/kurse/lebensgestaltung/werte/kurs/Gruenkraft-Resilienz-entwickeln-mit-der-Kraft-der-Natur/260300012>

### **Stornogebühren: (entfällt bei Nennung Ersatzkunde/-kundin)**

ab 8 Wochen vor Beginn: 30% der Kursgebühr  
ab 4 Wochen vor Beginn: 70% der Kursgebühr  
ab 2 Woche vor Beginn oder bei Nichtanreise: 90 % der Kursgebühr.

Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Noch Fragen? Sie erreichen uns telefonisch

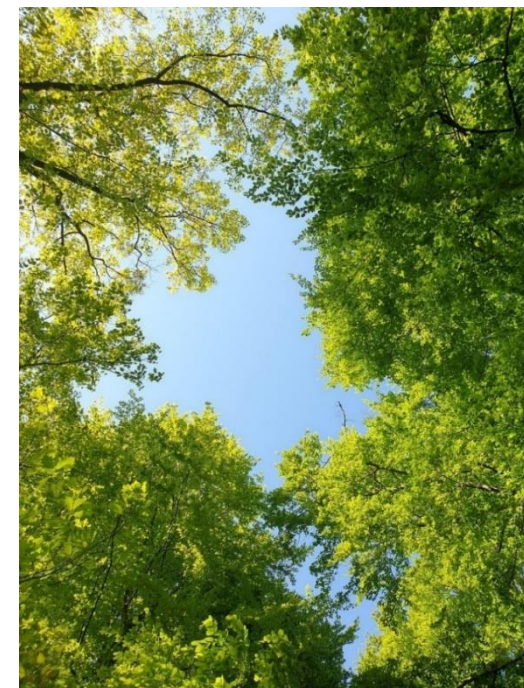
☎ 02 51/60 97 6-10



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



## "Grünkraft" - Resilienz entwickeln mit der Kraft der Natur



Bildnachweis: mokkafuchs auf pixabay.de

**Termin 1: 01.06.2026 bis 03.06.2026**  
alternativ  
**Termin 2: 12.10.2026 bis 14.10.2026**

**Hamminkeln, Akademie Klausenhof**

## "Grünkraft" - Resilienz entwickeln mit der Kraft der Natur

### Inhalt/Ziele

Damit du dein Leben trotz aller Widrigkeiten und Belastungen im Beruf positiv gestalten kannst, brauchst du Resilienz. Komm mit in die Natur am Niederrhein und tanke auf!

In den Wäldern und Landschaften rund um den Klausenhof in Hamminkeln-Dingden entschleunigst du und atmest durch. Du lernst Achtsamkeits- und Kraftübungen für Körper, Geist und Seele kennen. Du entdeckst Kraftquellen, die dir auch in deinem Alltag zur Verfügung stehen. Die Übungen, die Widerstandskraft, Flexibilität und Belastungsfähigkeit trainieren, kommen unter anderem aus dem Qigong und wir nutzen ganz bewusst die gesundheitsfördernde Umgebung der Natur. Die körperliche und mentale Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu steigern, sind die Ziele dieses dreitägigen Bildungsurlaubes.

Für das Seminar kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW beantragt werden.

**Gruppengröße:** max. 10 Personen

**Referentin:** **Silvia Steinberg**

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



### Geplantes Programm:

#### Montag

Bis 10.00 Uhr Anreise anschl. Organisatorisches, Kennenlernrunde  
Vorstellung des Programms  
Kraftübungen für Körper, Geist und Seele – Qigong  
12.15 Uhr Mittagessen  
Nachmittags Resilienz- Was ist das?  
Waldbaden“ – Entspannen mit der Heilkraft der Bäume  
Einführung und praktische Übungen  
18.00 Uhr Abendessen

#### Dienstag

Vormittags Stress lass nach!  
Tautreten, Armbad und Teepause – Kneippsche Anwendungen bei Stresssymptomen  
Praktische Übungen und Strategien für Veränderungen entdecken  
Nachmittags „Damit ich durchatmen kann“ – Atemübungen zum Stressabbau  
„Achtsame Spaziergänge“ oder die Kunst des Schlenderns entdecken  
Bewegungsübungen  
18.00 Uhr Abendessen

#### Mittwoch

Vormittags Wie ich mich denke – Glaubenssätze entdecken und verändern  
Wiese, Bach, Garten, Park – die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturräumen entdecken  
Vortrag, Gespräch, Übungen  
Nachmittags Natur vor Ort als Kraftquelle nutzen  
Übungen und Auswertungsrunde  
Ca. 15 Uhr Ende des Seminars

## 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 die Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM  
IBAN DE53 4006 0265 0003 2176 00  
Kontoinhaber: KAB Bildungswerk Münster