

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

## Mit Gelassenheit und stressfrei älter werden

Veranstaltungsnummer: **260300020**

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 ...



## Mit Gelassenheit und stressfrei älter werden

Veranstaltungsnummer: **260300020**

Termin: 27.06.2026 bis 01.07.2026

Tagungsort: Langeoog, Haus Meedland  
Gartenstraße 3, 26465 Langeoog

### Seminargebühr:

Erwachsene / KAB-Mitglieder EZ: 545,00€ / 495,00€

Erwachsene / KAB-Mitglieder DZ: 485,00€ / 435,00€

### Bitte abweichende Stornobedingungen beachten:

ab 8 Monate vor Beginn: 50% der Teilnahmegebühr

ab 2 Wochen vor Beginn oder Nichtanreise:

90% der Teilnahmegebühr

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

### Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:

Unterkunft im Einzel-/Doppelzimmer mit Frühstück,

Mittagessen, Abendessen, Seminargebühren.

### Anreisekosten und Gästebeitrag sind nicht enthalten

und werden selbst organisiert.

Die Abfahrtszeiten der Fähren werden noch mitgeteilt.

### Anmeldungen bitte bis **23.10.2025** an:

Bildungswerk der KAB

Schillerstraße 44 b

48155 Münster

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

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

Noch Fragen?

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

☎ 02 51/609 76 701



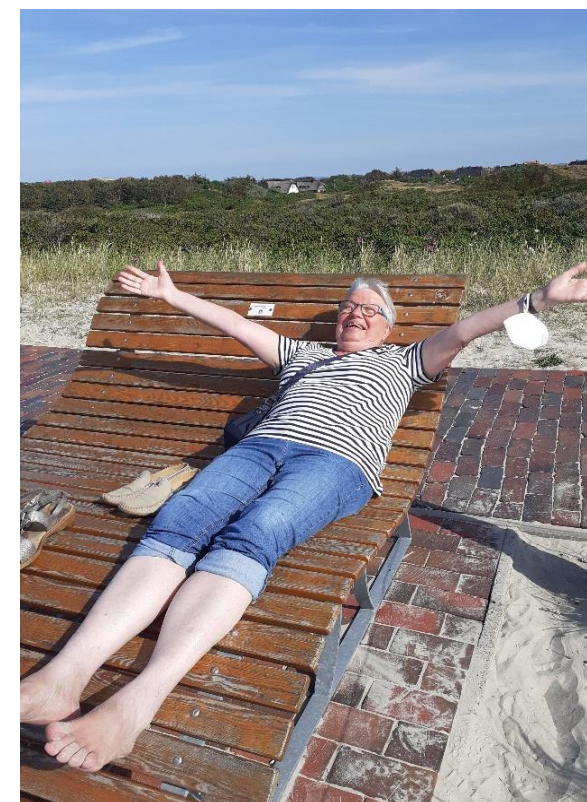
[www.kab-bildungswerk.de](http://www.kab-bildungswerk.de)

## Mit Gelassenheit

## und stressfrei

## älter werden

## Inseltage für Frauen



Bildnachweis: privat

**27.06.2026 bis 01.07.2026**

**Langeoog, Haus Meedland**

## Mit Gelassenheit und stressfrei älter werden

### Inhalt/Ziele

Gerade Frauen fühlen sich nach oder auch schon neben der Erwerbsarbeit für Kinder, Enkel und andere ihnen nahestehende Menschen verantwortlich. Dazu kommen nicht selten mehrere Ehrenämter - und schon ist der Stress vorprogrammiert. Auch stressen die Veränderungen des Körpers mit fortgeschreitendem Alter manchmal heftig.

Dieses Seminar bietet den Teilnehmerinnen Möglichkeiten, dem ein Stück weit zu entkommen und Zeitkontingente für sich einzuplanen. Eigene Erfahrungen mit dem Thema werden in der Inselwoche reflektiert, Entspannungsübungen für den Alltag eingeübt.

Die Teilnehmerinnen lernen die Auswirkungen gesundheitsfördernden Verhaltens kennen und wie sie das in ihren Alltag integrieren können.

**Zielgruppe:** Frauen

**Gruppengröße:** bis 15 Frauen

**Leitung:** Barbara Schild,  
Referentin für Frauen und Familienarbeit, Führungskräfte,  
Stress- und Zeitmanagement

### Geplanter Programmablauf:

Anreise per PKW-Fahrgemeinschaften bzw. mit dem KAB-Bulli für 9 Personen  
Fährverbindung ab Bengersiel:  
Ankunft auf Langeoog, kurze Fahrt mit der Inselbahn:  
5 Min. Fußweg zur Unterkunft, Zimmerbezug  
Begrüßungsrunde, Programmvorstellung und Erwartungen

#### Schwerpunkte im Seminarverlauf:

- Auslöser und Symptome von Stress für mich persönlich und für meine Mitmenschen in den Blick nehmen
- Hilfreiche Tipps für Gelassenheit im Alter
- Praktische Einführung in Methoden und Übungen zur Gelassenheit im Leben
- Stressbewältigung kann „Frau“ lernen – Entspannungs-Übungen, je nach Wetterlage auch am Strand.
- Spiritualität leben – eine Möglichkeit der Stärkung im fortschreitenden Alter?

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: 12:00 Uhr  
Abendessen: 18:00 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

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