

Entspannung

ist das,
wonach viele sich sehnen.

Unser Leben hält viele spannende und auch manchmal stressige Phasen für uns bereit. Auch wenn wir uns dem stellen, so spüren wir doch, dass es auch Zeiten geben muss, in denen wir uns entschleunigen *und* achtsam mit uns umgehen

**Das Leben ist sowohl Geben und Nehmen
Halten und Loslassen
Einatmen und Ausatmen
Anspannung und Entspannung
nicht entweder – oder!**

Die Balance zwischen den beiden Polen ist ein Garant für ein gesundes, ausgeglichenes Leben. Ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Anspannung und Entspannung, unterstützt uns dabei den Alltag besser leben zu können.

Die Muskelentspannung nach Jacobsen, das Autogene Training und weitere einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können ein Weg sein diese Balance herzustellen. Entspannung in seinen vielfältigen Formen führt immer zur inneren Ruhe, Frieden und Harmonie. Mit diesem fünftägigen Kursangebot bietet die KEB die Möglichkeit der angenehmen Kombination von Entspannungsübungen im Wechsel mit zum Teil ausgedehnten Phasen einer Zeit für sich, in der reizvollen Umgebung der ostfriesischen Insel Juist.

Die Schwerpunkte und Methoden des Kurses:

- Atemübungen sowie Übungen zum Vorbeugen und Lösen von Verspannungen
- Musik und ihre positive Wirkung auf Körper und Geist
- Morgenimpulse
- Einblicke in Autogenes Training und Muskelentspannung
- Theoretische Inhalte zum Verständnis der Wirkung der Übungen
bei entsprechendem Wetter finden einzelne Übungen draußen / am Strand statt.

Kursleiterin

Doris Krümborg, Entspannungspädagogin

Kurs

Freitag, 25.10. - Dienstag, 29.10.2019

Reiseantritt: Sögel, 05.30 Uhr (andere Orte später)

Rückkehr: Papenburg, ca.16.00 Uhr (andere Orte später)

Kurseinheiten: 15 Unterrichtsstunden

25.10.: 11.00-12.00 Uhr, 15.00-17.00 Uhr

26.10.: 07.30-08.30 Uhr, 10.30-12.00 Uhr, nachmittags frei

27.10.: 07.30-08.30 Uhr, vormittags frei, 14.00-16.00 Uhr

28.10.: 07.30-08.30 Uhr, 10.30-12.00 Uhr, nachmittags frei

29.10.: 10.00-11.00 Uhr

Ort

Juist, Pax-Gästehaus Dünenstraße 5

TN-Gebühr

568,00 € Kurs Inselzeit

inkl.:

- Übernachtung p. P. im **EZ mit Vollverpflegung**
- Kurtaxe mit 1Std / Tag Hallenbadnutzung
- Bustransfer, siehe nebenstehend
- Fähre + Gepäcktransfer (ein Koffer/Pers.)

Mitzubringen: *bequeme und auch warme Kleidung, warme Socken, Kissen, Matte.*

Hinweise: Die max. Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen.

Wir empfehlen allen Teilnehmenden den Abschluss einer [Reisekostenrücktrittsversicherung](#) (z.B. über ein Reisebüro). Entspannungsübungen ersetzen keine ärztliche Diagnose und Behandlung. Sie werden **eigenverantwortlich** angewendet. Eine Erstattung nicht wahrgenommener UStd ist nicht möglich.

Anmeldebedingungen:

- Anmeldungen sollten bis zum 25.08.2019 eingegangen sein. Sie gelten als verbindlich angemeldet, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt, sie unsererseits bestätigt worden ist und die Kursgebühr in voller Höhe entrichtet worden ist.
- Nach dem 25.08.2019 muss die TN-Gebühr bei Nichtantritt o. Abbruch der Reise Ihrerseits leider in voller Höhe als Ausfallgebühr einbehalten werden.
- bei Ausfall / Nichtzustandekommen des Bildungsreiseangebotes unsererseits erhalten Sie die TN-Gebühr in voller Höhe erstattet.
- bei Erkrankung der Referentin wird der Kurs nach Möglichkeit mit einer/einem anderen Entspannungs-Lehrer/in durchgeführt.

Informationen

Katholische Erwachsenenbildung

05952 • 1556

verbindliche Anmeldung

An dem Kurs „Inselzeit“ auf Juist Kurs-Nr.:O95201 vom **25.-29.10.2019** nehme ich teil.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort

Tel.:

Ich steige am 25.10.2019 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht)

Sögel, Parkplatz hinter der Raiffeisenbank
05.30 Uhr

Lathen, Am Bahnhof
05.45 Uhr (ca.)

Papenburg, Parkpl. N.-Stens. Haus/Kirche, Kirchstr.14
06.15 Uhr (ca.),

Einstieg auf Wegstrecke ggf. möglich n. Absprache

Ich buche das Kursangebot für **568,00 €**

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmeldebedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum 25.08.2019 auf das Konto (KEB Aschendorf-Hümmling e.V.) IBAN: DE80 2665 0001 0002 0051 06 BIC: NOLADE21EMS unter dem Verwendungsnachweis **Inselzeit auf Juist O95201** Erst mit dem Eingang der Überweisung und der darauf folgenden Bestätigung der KEB erhält die Anmeldung Gültigkeit.

- **Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten versenden Sie die Anmeldung bitte in einem geschlossenen Briefumschlag**
- Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zweck der Kursverwaltung gespeichert werden.
- Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Sie haben jederzeit das Recht, ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Ausf.Bestimmungen: www.keb-aschendorf-huemmling.de

Hinweis: Wir empfehlen den Abschluss einer [Reisekostenrücktrittsversicherung](#), für den Fall, dass Sie die Bildungsreise nicht antreten können!

Ort, Datum

Unterschrift

Inselzeit



Entspannungskurs und **Mee(h)r** auf **Juist**

Zusatzangebot

Pax-Gästehaus – Insel Juist
25.-29. Oktober 2019

Inselzeit

-
Entspannungskurs
und Mee(h)r

Kurs und Urlaub
auf
Juist



Informationen und Anmeldungen

unter: **05952 / 1556**
www.keb-ostfriesland.de

An die

Katholische Erwachsenenbildung

Am Markt 5

49751 Sögel

Bitte nur im
geschlossenen
Briefumschlag,
ausreichend
frankiert
versenden oder
faxen an
05952 3368