

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 Spiekeroog.

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

Montag, 16.10. - Freitag, 20.10.2023

Reiseantritt: Sögel, 07.00 Uhr
Rückkehr: Papenburg, 17:00 Uhr (andere Orte später)

Kurseinheiten: 16 Unterrichtsstunden
16.10.: ca. 2 Stunden, je nach Ankunftszeit
17.10.: 07.30-08.30 Uhr, 10.00-12.00 Uhr
18.10.: 07.30-08.30 Uhr, 10.00-12.00 Uhr
19.10.: 07.30-08.30 Uhr, 10.00-12.00 Uhr
20.10.: 10.00-11.30 Uhr

Ort

Spiekeroog, Haus Winfried, Süderloog 24

TN-Gebühr

698,00 € Kurs Inselzeit

inkl.:

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

Mitzubringen: *bequeme und auch warme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen*

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 15.05.2023 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 15.05.2023 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.
- Es gelten die zum Zeitpunkt der Reise gültigen Corona-Regeln.

Informationen

Katholische Erwachsenenbildung

05952 • 1556

verbindliche Anmeldung

An dem Kurs „Inselzeit“ auf Spiekeroog
Kurs-Nr. O95201
vom **16.10. – 20.10.2023** nehme ich teil.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort

Tel.:

Ich steige am 16.10.2023 an der folgenden
Haltestelle zu: (bitte ankreuzen **X**, falls gewünscht)

Sögel, Parkplatz hinter der Raiffeisenbank
07.00 Uhr

Lathen, Netto-Parkplatz, Sögeler Str. 1
07.20 Uhr

Papenburg, Parkpl. N.-Stens. Haus/Kirche, Kirchstr.14
07.50 Uhr

Einstieg auf Wegstrecke ggf. möglich n. Absprache

Ich buche das Kursangebot für 698,00 €

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmelde-
bedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum
15.05.2023 auf das Konto (KEB Ostfriesland e.V.)

IBAN: DE57 2665 0001 0002 0060 05 BIC: NOLADE21EMS

Verwendungsnachweis: **Inselzeit auf Spiekeroog 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 **Spiekeroog**

Haus Winfried- Insel Spiekeroog
16. - 20. Oktober 2023

Inselzeit

-
Entspannungskurs
und Mee(h)r

Kurs und Urlaub
auf
Spiekeroog



Informationen und Anmeldungen

unter: **05952 / 1556**

www.keb-ostfriesland.de

www.keb-achendorf-huemmling.de

An die

Katholische Erwachsenenbildung

Am Markt 5

49751 Sögel