



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Emsland-Ostfriesland e.V.

# Inselzeit

-  
Entspannungskurs  
und Mee(h)r

Kurs und Urlaub  
auf  
Langeoog



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Emsland-Ostfriesland e.V.

Informationen und Anmeldungen  
unter: 05952 / 1556  
[www.aschendorf-huemmling.de](http://www.aschendorf-huemmling.de)

An die  
Katholische Erwachsenenbildung  
Am Markt 5  
49751 Sögel

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

Entspannungskurs  
und Mee(h)r  
auf Langeoog

Haus Meedland  
**27.02.-03.03.2026**

# Entspannung

ist das,  
wonach viele sich sehnen.

Unser Leben hält viele spannende und auch manchmal stressige Phasen für uns bereit. Auch wenn wir uns diesem 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 und ausgeglichenes Leben. Ein Gleichgewicht zu schaffen zwischen Anspannung und Entspannung, unterstützt uns dabei den Alltag besser leben zu können.

Entspannung in seinen vielfältigen Formen führt immer zur inneren Ruhe, Frieden und Harmonie. Die Muskelentspannung nach Jacobson, das Autogene Training und weitere einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können helfen, diese Balance herzustellen.

Die 5 Tage auf Langeoog sind eine gute Kombination zwischen angeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Zeit für sich auf der schönen ostfriesischen Insel Langeoog.

## Kurszeiten

Insgesamt 16 Unterrichtseinheiten:  
- Einheiten jeweils vormittags, nachmittags zur freien Verfügung

Bei entsprechendem Wetter finden einzelne Übungen draußen und/oder am Strand statt.

Datum: von Freitag, **27.02.2026**  
Abfahrt Sögel 5.30 Uhr  
bis Dienstag, **03.03.2026**  
Ankunft Papenburg ca. 15.00 Uhr

## Kursleitung

**Doris Krümburg, Entspannungspädagogin**

## Ort

Langeoog, Haus Meedland, Haus Rebekka, Gartenstr. 3  
Übernachtung in Einzelzimmer mit Vollverpflegung

## Gebühr

**829,00 €**

Inkl. Übernachtung mit Vollverpflegung  
Bustransfer  
Fähre und Gästebeitrag  
Gepäcktransport (1 Koffer)

## Mitzubringen/Voraussetzungen

Bequeme und warme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Fön (bei Bedarf)

Ausreichende körperliche Fitness für Entspannungsübungen und Beschaffenheit auf der Insel (autofreie Insel, keine Personenbeförderung zur Unterkunft)

## Anmeldebedingungen

- Anmeldungen sollten bis zum 15.12.2025 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 15.12.2025 muss die TN-Gebühr bei Nichtantritt oder 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 Kursleitung wird der Kurs nach Möglichkeit mit einer/einem anderen Entspannungs-Lehrer/in durchgeführt.

## Hinweise

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 U-Std ist nicht möglich.

## Informationen

**Katholische Erwachsenenbildung**

05952 • 1556

## verbindliche Anmeldung

An dem Kurs „Inselzeit“ auf Langeoog (Kurs-Nr. 095001) vom **27.02. – 03.03.2026** nehme ich teil.

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort .....

Tel./Handy:.....

Ich steige am 27.02.2026 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen)

<input type="radio"/> Sögel	Combi-Parkplatz	5:30 Uhr
<input type="radio"/> Lathen	Netto-Parkplatz	5:50 Uhr
<input type="radio"/> Dörpen	Star-Tankstelle	6:05 Uhr
<input type="radio"/> Papenburg	Untenende	6:20 Uhr

Ich buche das Kursangebot für **829,00 €**

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmeldebedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum 15.12.2025 auf das Konto (KEB Emsland-Ostfriesland e.V.)

IBAN: DE57 2665 0001 0002 0060 05 BIC: NOLADE21EMS

Verwendungsnachweis: **Inselzeit auf Langeoog 095001**

Erst mit dem Eingang der Überweisung und der darauffolgenden Bestätigung der KEB erhält die Anmeldung Gültigkeit.

- Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten versenden Sie die Anmeldung bitte in einem geschlossenen Briefumschlag.
- Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Kursverwaltung gespeichert.
- Die KEB hält sich 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. Ausführliche Bestimmungen: [www.keb-aschendorf-huemmling.de](http://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)