



Raus aus dem Hamsterrad.....!

Mehr spüren, weniger denken

Entspannung

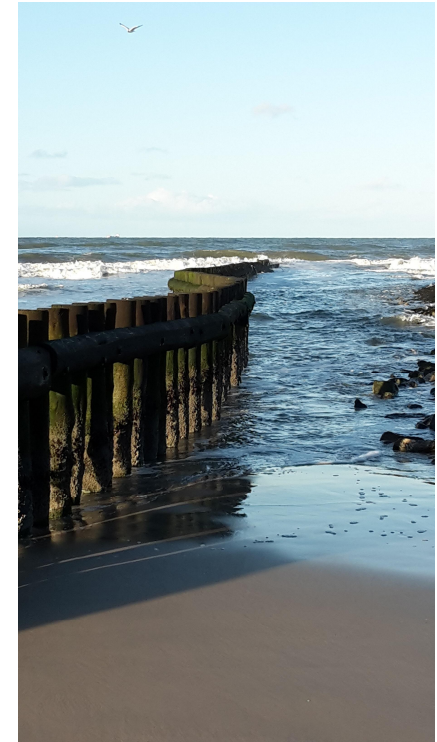
Die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** ist eine Methode, die sich ohne Hilfsmittel leicht und in kurzer Zeit erlernen lässt. Sie erspüren den Gegensatz zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen des Körpers und erreichen dadurch einen tiefen Entspannungszustand, innere Ausgeglichenheit und ein allgemeines Wohlbefinden.

WellenBrecher



Meer für die Sinne

einfach durchatmen



Entspannung und theologische Impulse

Für Körper, Geist und Seele

Sonntag, 20. September bis

Freitag, 25. September 2020

Eine Woche auf Baltrum:

- Meer und Strand erleben und genießen
- Eigene Ressourcen wieder entdecken
- Kraftquellen entdecken / neue Lebensenergie finden
- Im Alltag Freiraum schaffen
- Die Aufmerksamkeit nach innen lenken
- Ins Gleichgewicht kommen
- Entspannung durch Kreativität
- „die Seele wieder zum Klingen bringen“

Hotel Strandburg

Das Hotel Strandburg liegt am Rand der Baltrumer Dünenlandschaft und ist somit ein idealer Ausgangspunkt für Spaziergänge.

Die Zimmer sind ausgestattet mit TV, Telefon, Fön, und WLAN.

Die Halbpension beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends ein 3-Gänge-Menü am Abend. Der Tagungsraum liegt außerhalb des Hotelbetriebs und ist bestens ausgestattet.



Am Meer

Der Horizont weitet sich, die Sterne wirken zum Greifen nah.

Am Meer scheint alles zu fragen: Wer bist du, Mensch?

Und der Mensch fragt zurück: Was liegt hinter den Dingen, die ich sehen kann?

Die Inselftage auf Baltrum bieten zusätzlich zu den Entspannungsübungen auch geistliche Impulse, Ruhe-Räume für eigene Gedanken und Frei-Zeit für Spaziergänge



Kosten: 640,-€ (Für den Entspannungskurs werden von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80,-€ erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.)

Leistungen:

- Busanreise zum Anleger, Fähre, Kurtaxe
- Unterbringung in EZ mit Halbpension
- Reiserücktrittskostenversicherung
- Entspannungskurs „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson

Höchsteilnehmerzahl: 12

Nach erfolgter Anmeldung gelten bei Abmeldung folgende Stornogebühren: bis 46 Tage vor Reiseantritt: 10%; 45-22 Tage: 50 %; 21-7 Tage: 70 %; ab 6 Tage: 90 %



**Weitere Informationen bei Beate Bresser
02368/80005**

Leitung:

Beate Bresser, Entspannungspädagogin



Heinrich Plaßmann, Pfarrer

Anmeldung zur Veranstaltung „Wellenbrecher“ vom 20.—25. 9. 2020

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort: _____

Telefon _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum _____

Krankenkasse: _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt per Post an
Beate Bresser, Kirchstr. 58, 45739 Oer-Erkenschwick
oder die
erfragten Daten per Mail an **beabre@t-online.de**

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich das Katholische Kreisbildungswerk Recklinghausen die Anzahlung in Höhe von 100,-€ sofort und die Restzahlung in Höhe von 530,-€ 2 Wochen vor Beginn einzuziehen.

IBAN _____

Bank _____

Kto Inhaber _____

Datum _____

Unterschrift _____