

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

### Entspannen und schreiben auf Langeoog

Veranstaltungsnummer: **230000001**

.....  
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 ...



## Entspannen und schreiben auf Langeoog

Veranstaltungsnummer: **230000001**

**Termin:** Sa, 21.01. bis Do, 26.01.2023

**Tagungsort:** Haus Meedland  
Gartenstraße 3-11  
26465 Langeoog  
[www.haus-meedland.de](http://www.haus-meedland.de)

**Leitung:** Beate Bresser, Heike Honauer.

#### **Seminargebühr:**

Erwachsene: 855 €  
Erwachsene KAB-Mitglieder: 825 €

Evtl. erhöhen sich die Fahrtkosten wegen steigender Spritkosten.

#### **Leistungen:**

- Busanreise ab Kreis RE zum Anleger und Fähre
- Unterkunft mit Vollpension
- Seminargebühren
- Kurbeitrag

Ihre Gesundheit ist uns sehr wichtig. Durch ein Hygienekonzept stellen wir die größtmögliche Vorsorge für Teilnehmende und Referenten sicher. Hier finden Sie alle Details:  
<https://www.kab-bildungswerk.de/mitarbeiten/formulare>

#### **Weitere Infos bei:**

Beate Bresser, Tel: 02368 / 8 00 05  
Email: [bresser.kbw-oe@gmx.de](mailto:bresser.kbw-oe@gmx.de)

#### **Anmeldungen bitte bis 15.10.2022 an:**

Bildungswerk der KAB  
Schillerstraße 44 b  
48155 Münster  
☎ 02 51-6 09 76-10  
Mail: [bildung@kab-muenster.de](mailto:bildung@kab-muenster.de)

Oder online unter  
[www.kab-bildungswerk.de/programm/booking/230000001](http://www.kab-bildungswerk.de/programm/booking/230000001)

Hinweis: Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

## Entspannen und schreiben auf Langeoog

## Watt'n Meer



Fotos: B. Bresser/H. Honauer



**21.01. bis 26.01.2023**  
**Langeoog, Haus Meedland**

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



## Watt'n Meer –

### Entspannen und schreiben zwischen Ebbe und Flut

Eine Woche Auszeit auf einer Nordsee-Insel –  
mitten in der winterlichen Jahreszeit:

- an Meer und Strand aufatmen
- Kraft schöpfen, Energie tanken
- mit Entspannungsübungen Körper und Seele in Einklang bringen
- eigene Texte schreiben
- Impulse für den Alltag zuhause finden

#### Mehr spüren, weniger denken!

Entspannung ist eine wunderbare Sache, denn ein entspannter Mensch verschwendet viel weniger Energie.

Die **Progressive Muskelentspannung** 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.

#### Im Schreiben neu entdecken

Beim **Kreativen Schreiben** steht die Lust am Entdecken, Formulieren und sich ausdrücken im Vordergrund. Sich anregen lassen von Wellen, Wind und Watt. Schreiben ohne groß nachzudenken, experimentieren mit Wörtern. Sich achtsam und tollkühn an Gedichte und Geschichten wagen. Das ist Kreatives Schreiben. Kreatives Schreiben stärkt das Vertrauen zu schauen, zu staunen und dies miteinander zu teilen.

## Das Tagesprogramm

Tagesbeginn vor dem Frühstück:

- Morgenimpuls am Strand

Der Vormittag:

- Achtsam für sich selbst werden: Entspannungsübungen
- Kreativ schreiben – mit viel Spaß

Der Nachmittag

- Zeit für sich selbst, für Spaziergänge und Entdeckungstouren
- Entspannungsübungen

Der Abend

- Gemeinsame Vorlesestunde und freie Zeit.



Freuen Sie sich auf eine  
bezaubernde Insel im  
Winter und auf Ihre  
Unterkunft:  
Haus Meedland auf  
Langeoog.

**Wir freuen uns auf Sie.**



*Beate Bresser,  
Entspannungspädagogin,  
Gedächtnistrainerin*

*Heike Honauer,  
Schreibpädagogin,  
Referentin f. Öffentlichkeitsarbeit*



## 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

Die Überweisung der Seminargebühr ist möglich.  
Bei Verwendungszweck bitte Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

Darlehnskasse Münster eG, BIC GENODEM1DKM  
IBAN DE53 4006 0265 0003 2176 00  
Kontoinhaber: KAB Bildungswerk Münster