

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

### InselAusZeit

Veranstaltungsnummer: **240300006**

.....  
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 ...



**Termin:** So. 25.02. – Sa. 02.03.2024

**Tagungsort:** Haus Ansgar,  
Damenpfad 20 ,  
26486 Wangerooge  
<https://st-willehad.de>

**Seminargebühr:**  
895 € im Einzelzimmer, 865 € im Doppelzimmer

#### **Leistungen:**

In der Kursgebühr sind enthalten:

- Busanreise ab Oer-Erkenschwick zum Anleger und zurück, Fähre
- Unterkunft mit Vollverpflegung,
- Kurbeitrag und Gepäcktransport
- Seminargebühren

#### **Hinweis:**

Nach erfolgter schriftlicher Anmeldung gelten bei Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung folgende Stornogeühren:

Bis 120 Tage vor Reiseantritt: 30% der Seminargebühren  
ab 6 Wochen vor Reiseantritt: 50% der Seminargebühren  
ab 2 Wochen vor Reiseantritt: 90% der Seminargebühren oder Anmeldung eines Ersatzteilnehmers

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!**

#### **Weitere Infos und Anmeldungen bei:**

Beate Bresser, Tel: 02368 / 8 00 05  
Kirchstr. 58  
45739 Oer-Erkenschwick  
Mail: [bresser.kbw-oe@gmx.de](mailto:bresser.kbw-oe@gmx.de)

#### **Veranstalter:**

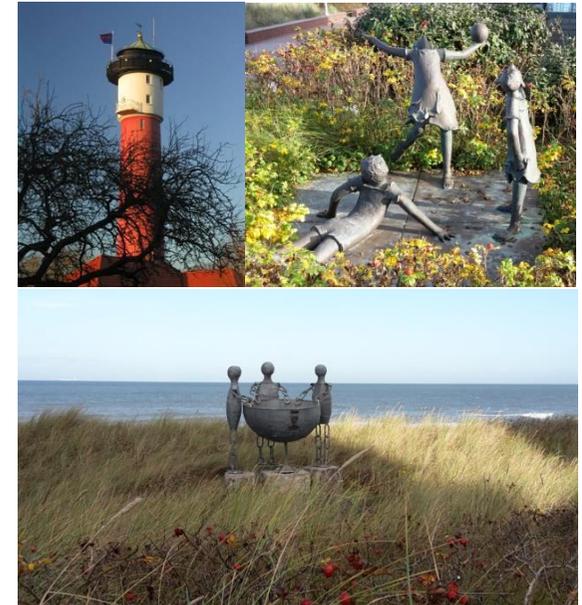
Bildungswerk der KAB  
Schillerstraße 44 b, 48155 Münster  
Mail: [bildung@kab-muenster.de](mailto:bildung@kab-muenster.de)

"Alles Gute kommt von oben  
- Biblische Spuren im Alltag"

Spirituelle Impulse und  
Entspannung für Körper, Geist und Seele



## InselAusZeit



Bildnachweis: Beate Bresser

Sonntag, 25.02.2024 bis Samstag, 02.03.2024

Wangerooge, Haus Ansgar



Eine Woche auf der Nordsee-Insel Wangerooge:

- Ich bin (mir) wichtig
- Stille gibt Kraft
- aus Ruhe wächst Neues
- Austausch erweitert den Blick
- Aufbruch im Alltag
- Impulse für den Glauben
- Glaubensweg auf Inselfaden
- Kompaktkurs: Progressive Muskelentspannung n. J.

Diese Kombination aus Entspannung und Besinnung macht den besonderen Reiz der InselAusZeit-Woche aus.

**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. Die Teilnehmenden lernen Stressfaktoren des Alltags zu bewältigen.

**Glaubensweg auf Inselfaden:**

So manche Bibel mag ein verstaubtes Dasein in Bücherregalen fristen, aber dennoch ist sie im Alltag präsent. Genauer: In unserer Sprache, denn viele Namen und Redewendungen haben ihren Ursprung im "Buch der Bücher".

"Wer's glaubt, wird selig", denken Sie? Dann sind Sie auf der richtigen Spur, denn mit diesem Satz haben Sie bereits ein Beispiel dafür gefunden. In der Inselwoche entdecken wir weitere Beispiele - und blicken auch dahinter, auf ihren tieferen Sinn. Denn das, was vielleicht "vorsintflutlich" erscheint, muss noch lange nicht "von gestern sein".

Die theologischen Impulse führen uns nach draußen, an verschiedene Orte der Insel und an einem Abend auch an den Strand.

*\*Daher ist eine Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Woche, gut zu Fuß zu sein.*

**Gruppengröße: 13 Personen**

## Das Tagesprogramm

Tagesbeginn vor dem Frühstück:

- Morgenimpuls mit Atemübungen

Der Vormittag:

- Entspannungskurs
- Theologischer Impuls

Der Nachmittag:

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

Der Abend:

- Theologischer Impuls
- Gemeinsamer Tagesabschluss und freie Zeit

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Leitung,  
Referentin:**  
Beate Bresser,  
Entspannungspädagogin,  
Gedächtnistrainerin

**Referent:**  
Heinrich Plaßmann,  
Pfarrer



## 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 die Veranstaltungs-Nummer angeben.

Unsere Bankverbindung:

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