

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung

Entspannen und Schreiben

Veranstaltungsnummer: **250500001**

.....
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 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 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

Veranstaltungsnummer: **250500001**

Termin: 02.02.2025, 13.00 Uhr bis
07.02.2025, 13.00 Uhr

Tagungsort: Haus Ansgar
Damenpfad 20, 26486 Wangerooge
www.st-willehad.de

Seminargebühr:

Erwachsene: 930 €
Erwachsene KAB-Mitglieder: 875 €
(im Einzelzimmer, Doppelzimmer auf Anfrage)

Leistungen:

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:
Unterkunft im Einzelzimmer Vollverpflegung,
Seminargebühren, Gästebeitrag.

Eigene Anreise:

Die Anreise zur Insel Wangerooge ist nicht im Seminarpreis enthalten. Wir bitten diese selbst zu organisieren. Das KAB-Bildungswerk unterstützt bei der Bildung von Fahrgemeinschaften.
Fähr-Buchung: www.siw-wangerooge.de

Anmeldungen bitte bis 12.09.2024

Bitte verwenden Sie den Anmeldeabschnitt mit der Bestätigung unserer AGB und senden ihn an:

Bildungswerk der KAB
Schillerstraße 44 b
48155 Münster
Mail: bildung@kab-muenster.de

Oder online unter www.kab-bildungswerk.de/kreativitaet

Noch Fragen?

Sie erreichen uns telefonisch ☎ 02 51/60 97 60
montags bis donnerstags von 9 – 16 Uhr und freitags von 9 – 13 Uhr.

Watt´n Meer. Entspannen und Schreiben auf Wangerooge



Bilder: Beate Bresser

02.02.2025 bis 07.02.2025

Wangerooge, Haus Ansgar



www.kab-bildungswerk.de

Entspannen und Schreiben

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

- an Meer und Strand Kraft schöpfen
- mit Entspannungs- und Atemübungen Körper und Seele in Einklang bringen
- die Kraft des Kreativen Schreibens erfahren

Entspannen: Mehr spüren, weniger denken!

Entspannung ist eine wunderbare Sache, denn ein **entspannter Mensch** verschwendet viel weniger Energie. Atemtechniken, Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie Phantasiereisen mit Klangschalen wirken unterstützend, einen tiefen Entspannungszustand, innere Ausgeglichenheit und ein allgemeines Wohlbefinden zu spüren.

Das Schreiben neu entdecken

Beim **Kreativen Schreiben** steht die Lust am Entdecken, Formulieren und sich ausdrücken im Vordergrund. Schreiben aus der Entspannung heraus und ohne nachzudenken. Und: sich anregen lassen von Wellen, Gezeiten, Wind und der Gruppe und staunen, welche Geschichten daraus entstehen können. Dazu kleine Hilfestellungen aus dem Schreibhandwerk wie „spannend schreiben“, „Konflikte nutzen“, „lebendige Figuren“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Entspannungsübungen helfen Stress zu bewältigen. Kreatives Schreiben fördert das Potential kreative Lösungen zu finden. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie beides in Beruf und Alltag nutzen können. Für das Seminar kann Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (ANbG) NRW beantragt werden.*

Das Tagesprogramm

Der Vormittag:

- Achtsam für sich selbst werden: Entspannungsübungen
- Kreativ schreiben aus der Entspannung

Der Nachmittag

- Zeit für sich, für Spaziergänge
- Entspannung: Partnerübungen (Massagen mit einfachen Gegenständen) und Open-Air-Atem-Übungen
- Angeleiteter „Achtsamkeits-Spaziergang“
- Schreiben: offene Schreibzeit zur Weiterarbeit vom Vormittag. Workshops.

Der Abend

- Vorleserunde und Tagesausklang am Kamin.

Hinweis: Der Entspannungsraum ist nur über eine längere, etwas steile Treppe erreichbar.

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

Ich möchte eine Rechnung für die Lastschrift erhalten:
 Ja Nein

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