

## Anmeldung

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.-Nr. für Rückfragen

E-Mail

Ich benötige:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Die AGB sind unter [www.kab-bildungswerk.de](http://www.kab-bildungswerk.de) einsehbar oder können angefordert werden.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für das Bilden von Fahrgemeinschaften und für Hinweise auf Veranstaltungen des Bildungswerkes der KAB verwendet werden dürfen (Unzutreffendes streichen).

Datum Unterschrift

### Leben ist Me(e)hr!

Veranstaltungsnummer: 3.10.00.1.04-10  
30.10. - 02.11.2010

Ich bin KAB-Mitglied Ja  Nein

Ich wünsche DZ  EZ  (soweit möglich)

### Einzugsermächtigung

Bitte unbedingt ausfüllen, außer für Veranstaltungen mit Teilnahmegebühren bis 25 Euro.

Ich ermächtige das KAB-Bildungswerk die zu entrichtende Teilnahmegebühr von nachstehendem Konto einzuziehen.

Kontonummer

Bankleitzahl Name des Bank

Datum Unterschrift Kontoinhaber

Eine Überweisung des Teilnehmerbeitrages ist möglich. Bitte setzen Sie sich mit der entsprechenden Zweigstelle in Verbindung.

## Leben ist Me(e)hr!

Termin: 30.10.-02.11.2010

Tagungsort: Haus Friesenhof  
Benekestr. 55, 26548 Norderney  
[www.foerderring.de](http://www.foerderring.de)

Leitung: Annette Reith, Elisabeth Hönig

Zielgruppe: alle Interessierten

Teilnahmegebühr: bei Unterbringung im DZ  
Erwachsene: 200,- Euro  
KAB-Mitglieder: 170,- Euro  
EZ-Zuschlag auf Anfrage!

Die Anreise (eigene Anreise) ist nicht enthalten

Anmeldungen erbeten bis **15.09.** an:  
Bildungswerk der KAB  
Zweigstelle Coesfeld/ Fr. Honauer  
Bahnhofstr. 36, 48249 Dülmen  
02594-894200  
[info@kab-rb-duelmen.de](mailto:info@kab-rb-duelmen.de)

Noch Fragen? Sie erreichen uns persönlich Montag bis Freitag von 8.30 – 12.30 Uhr Außerhalb dieser Zeiten hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Mit der schriftlichen Anmeldung wird Ihre Teilnahme verbindlich und der Teilnahmebetrag bzw. eine Anzahlung in Höhe von 50,- Euro fällig. Eine gesonderte Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Sie erhalten lediglich eine Mitteilung, wenn eine Teilnahme nicht möglich ist.

### Wegbeschreibung:

Etwa 14 Tage vor Seminarbeginn erhalten Sie ein Schreiben mit allen wichtigen Informationen incl. der Wegbeschreibung.



## Leben ist Me(e)hr! Inseltage auf Norderney



**30.10.- 02.11.2010**

Friesenhof, Norderney

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

## Leben ist Me(e)hr!

Inseltage auf Norderney

### Inhalt und Ziele:

Arbeit prägt das Leben vieler Menschen – Arbeit im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt, bei der Nachbarschaftshilfe ...Bei aller Arbeit braucht der Mensch Auszeiten, um Kraft zu schöpfen, zur Ruhe zu kommen und wieder in eine gute Lebensbalance zu finden.

Inmitten von Herbstwind und Meeresbrausen lädt dieses Seminar ein, über die eigene Zeit- und Lebensgestaltung nachzudenken.

Lebe und arbeite ich in einer guten Balance? Welche Fragen des Lebens, welche Themen bewegen mich? Wie gebe ich dem, was mir im Leben wichtig ist, Ausdruck? Anregungen erhalten die TeilnehmerInnen aus der Natur – der Insel, dem Meer – aus den Begegnungen mit den freundlichen, engagierten Menschen aus den Kirchen-Gemeinden Norderneys.

Mit dem „Sonnengesang“ des heiligen Franziskus und den Symbolen Sonne/Licht, Wind, Wasser und Feuer in der Nacht gestalten die Referentinnen die Tage mit den Teilnehmer/innen.

Das Seminar auf der Nordseeinsel Norderney verbindet: Bildung und Freizeit, Bewegung und Ruhe, Einsamkeit und Gemeinschaft. Die Teilnehmer/innen lernen Schritte, ihre „Lebens- und Arbeits-Balance“ ausgeglichen zu gestalten und so Phänomenen wie „Burnout“ (Ausbrennen) vorzubeugen.

## Geplanter Programmablauf

Samstag, 30.10.:

Eigene Anreise zum Fährhafen Norddeich Mole, Fähre (angedacht: um 11.15 Uhr nach Norderney)

Nachmittags: Zimmerbezug im Friesenhof.

Tagessymbol „Wasser“

Gemeinsamer Einstieg am Meer. Bedeutung von Insel und Inseln im Alltag. Kennenlernen der Gruppe und Insel.

Sonntag, 31.10.:

Tagessymbol „Wind – Atem des Lebens“

Teilnahme am Insel-Gottesdienst

„Weg mit dem Stress“ – Atem- und Entspannungsübungen.

Luftholen und sich ausdrücken: gemeinsames Singen und Übungen zu „Lebensbalance“ (life-balance)

Montag, 01.11.:

Tagessymbol „Sonne und Licht“

Gesprächsrunde und Kreatives auf der Insel rund um Feuer, Licht und Leuchten.

Dienstag, 02.11.

Tagessymbol „Feuer“

Das Phänomen „Leuchtturm“ – Orientierung geben und Orientierung suchen im Leben.

Abreise gegen 15.00 Uhr.

Referentinnen:

Annette Reith, Physiotherapeutin

Elisabeth Hönig, Eine-Welt-Arbeiterin, Familienfrau

Bildungswerk der KAB  
Zweigstelle Coesfeld  
Bahnhofstraße 36  
48249 Dülmen