



Raus aus dem Hamsterrad.....!

Entspannung und theologische Impulse

für Körper, Geist und Seele

Sonntag, 19. September bis  
Freitag, 24. September 2021

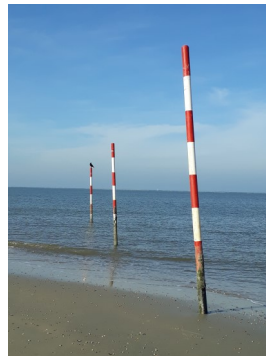
auf der Insel Baltrum

**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.

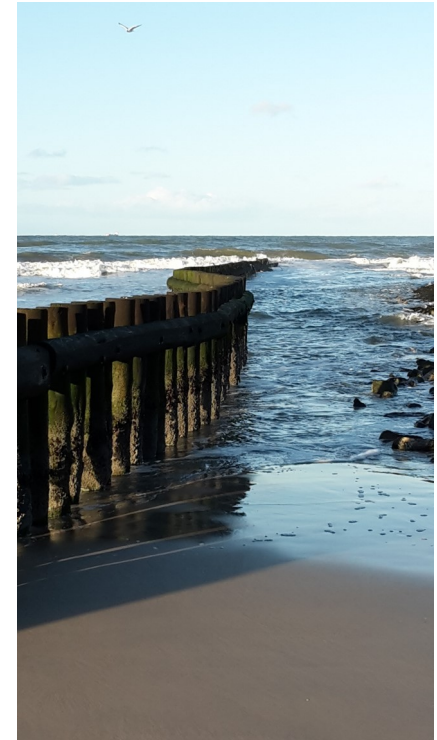
## WellenBrecher



Meer für die Sinne  
einfach durchatmen

### 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.



Veranstalter:  
Kath. Kreisbildungswerk Recklinghausen  
02361/920816  
kbw-recklinghausen@bistum-muenster.de  
www.kbw-recklinghausen.de



## Blau machen

Wer im Sommer auf eine Insel fährt, erhofft sich einen blauen Himmel und den Blick auf das blaue Meer. Nun wäre es sicher blauäugig, Ihnen an dieser Stelle einen blauen Himmel garantieren zu wollen, aber unabhängig vom Wetter laden die Wellenbrecher-Tage ein, blau zu machen, aus dem Alltag auszusteigen und den Blick für die Wunder der Schöpfung zu öffnen. Und damit versprechen wir Ihnen nicht das Blaue vom Himmel herunter, denn „die Welt ist Gottes so voll“ (Alfred Delp).



Die Inseltage 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
- 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 %

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung**

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

### Leitung:

**Beate Bresser, Entspannungspädagogin**



**Heinrich Plaßmann, Pfarrer**

## Anmeldung zur Veranstaltung „Wellenbrecher“ vom 19.—24. 9. 2021

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 Kath. Kreisbildungswerk Recklinghausen die Anzahlung in Höhe von 100,-€ sofort und die Restzahlung in Höhe von 540,-€ 2 Wochen vor Beginn einzuziehen.

IBAN \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Kto Inhaber \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_