

## Eine Woche auf Langeoog :

- 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
- Entspannung: Autogenes Training



**Mehr spüren,  
weniger denken!**

## Entspannung

*\*Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die durch gedankliche Konzentration auf den Körper und bestimmter Übungsformeln den Abbau seelischer Spannungen und körperlicher Beschwerden anstrebt.*

## Glaubensweg auf Inselfaden

*Der geistliche Teil der InselAusZeit gibt Impulse für das Glaubensleben und findet zu großen Teilen im Freien an verschiedenen Orten der Insel statt..*

### **Thema: Roter Faden Freiheit: Exodus**

*Die Erzählung vom Auszug Israels aus Ägypten bis zum Einzug in das Gelobte Land ist eine der großen Glaubenserzählungen. Ein fester Bestandteil jeder Osternachtfeier ist z.B. die Lesung vom Durchzug Israels durch das Schilfmeer und die Errettung vor der Streitmacht Ägyptens durch das Eingreifen Gottes. In den Tagen der InselAusZeit spüren wir Impulsen aus der Exodus-Erzählung nach, die für unser Leben hilfreich und eine Einladung sind, unseren Alltag neu zu denken.*

**Termin: Sonntag, 07. März 2021 bis  
Freitag, 12. März 2021**

### **Leitung:**

**Beate Bresser,  
Entspannungspädagogin**



**Heinrich Plaßmann,  
Pfarrer**

**Kosten: 780,00 - €**

### **Leistungen:**

- Busanreise zum Anleger
- Fähre
- Kurtaxe
- Unterbringung in EZ mit Vollpension
- Entspannungskurs „Autogenes Training“

### **Hinweis:**

nach erfolgter schriftlicher Anmeldung gelten bei Abmeldung vor Beginn der Veranstaltung folgende Stornogebühren: Bis 46 Tage vor Reiseantritt: 10% ; 45–22 Tage vor Reiseantritt: 50%; 21-7 Tage vor Reiseantritt: 70%; ab 6 Tage vor Reiseantritt: 90%;

\* Für den Entspannungskurs werden von einigen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80,- € erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

### **Weitere Infos bei**

**Beate Bresser 02368 / 8 00 05**

## „Die Insel fürs Leben!“

Auf der zwischen Watt und Meer fast 20qkm großen autofreien Insel scheint über 1500 Stunden im Jahr die Sonne.

Die Nordsee schuf den 14 km langen Sandstrand, kräftige Winde formten die einmalige Dünenlandschaft.

Die Insel zählt 2150 Einwohner, eine der bekanntesten davon war die Sängerin und Schauspielerin Lale Andersen (Lied "Lili Marleen").



***Intensiv leben heißt  
mit allen Sinnen leben.***

*Wieder sehen lernen.....*

*Wieder hören lernen.....*

*Wieder riechen lernen.....*

*Wieder schmecken lernen...*

*Wieder fühlen lernen...*

*Wieder leben lernen...*

(TANIA KONNERTH)

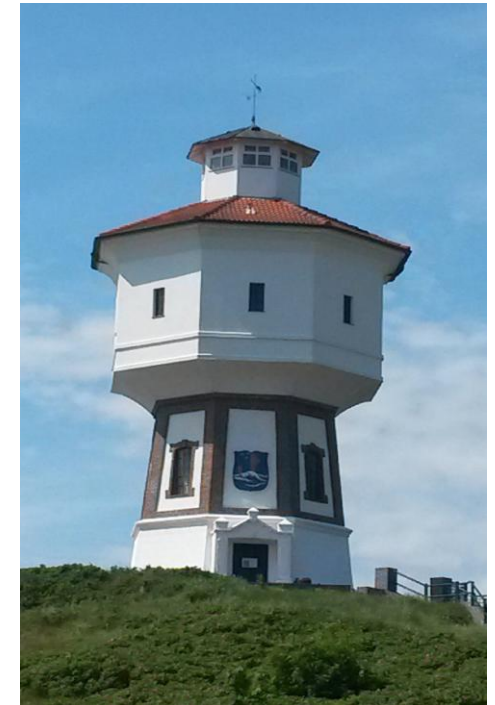
### Informationen zum Gästehaus:

Das Ferien- und Tagungszentrum Bethanien befindet sich an der Kurpromenade, nur wenige Schritte vom Hauptbadestrand entfernt und ist damit ein perfekter Ausgangspunkt, um kilometerweit in beide Richtungen die Nordsee zu entdecken.

Die Einzelzimmer sind ausgestattet mit Duschbad, TV und Telefon, Fön und Wlan; sie liegen Richtung Seitenstraße oder zum Innenhof.



## "InselAusZeit" auf Langeoog



**Entspannung und  
religiöse Impulse  
für Körper, Geist und Seele**