SEPA-MANDAT
der/des Anmeldenden:

Ich ermächtige das Katholische Bildungsforum Kreis Kleve, hier das Kreisbildungswerk Kleve, die Bearbeitungsgebühr von 50,00 EUR bei Anmeldung und die verbleibende Teilnehmergebühr (zwei Wochen vor Reisebeginn) mittels Lastschrift von unten angegebenem Konto einzuziehen.

_____
Kontoinhaber/in:

_____
Geldinstitut:

_____
IBAN:

_____
BIC:

Die Anmeldung für die Bildungsmaßnahme ist verbindlich. Bei dieser Bildungsfreizeit ist ein Rücktritt mit Erstattung der Teilnehmergebühr (exkl. Anzahlung i. H. v. 50,00 €) abweichend von den AGB nur bis zum 31. März 2024 möglich.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

_____
Ort/Datum Unterschrift

Anmeldung bitte zurück an:
Kreisbildungswerk Kleve, Wasserstr. 1, 47533 Kleve

Kreisbildungswerk Kleve
Wasserstr. 1 I 47533 Kleve
Telefon: 02821 721525
E-Mail: kbw-kleve@bistum-muenster.de
Website: www.kbw-kleve.de

FÜR DEIN LEBEN GERN.

NORDERNEY WEITE ERLEBEN 25. - 29. Mai 2024

BILDUNGSFORUM
KBW KLEVE
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Norderney - Weite erleben

Yoga am Meer

Jede und jeder kann Yoga praktizieren! Mit Hilfe der Yogapraxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. So entstehen mehr emotionale Stabilität und Beweglichkeit mit einer kräftigen Portion Ruhe und Gelassenheit für den Alltag.
Bewegung und Ruhe in der Natur, besonders am Meer, helfen Ihnen dabei, die Abwehrkräfte zu aktivieren und das Immunsystem zu stärken. Sie lernen mit dem Wind zu gehen, anstatt sich gegen ihn zu stemmen.
Einfache Meditations- und Entspannungs-Techniken gehören genauso dazu wie kraftvolle und entspannende Yogaübungen. Die Yogapraxis orientiert sich an dem Wissensstand der Teilnehmer.
In der Morgenpraxis werden dynamische Übungsreihen und kraftvolle, stärkende Yogahaltungen den Schwerpunkt bilden.
Bei einer weiteren Yogaeinheit am Abend steht mehr das ruhige Verweilen in den Haltungen und das sanfte Dehnen des Körpers im Vordergrund. Auch werden Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen und kleine Meditationen kennenlernen.
In jeder Yogaeinheit wird der Atem von besonderer Bedeutung sein, da er es ist, der unsere Körperpraxis unterstützt und uns in die Ruhe führt.
Die Yogapraxis orientiert sich an dem Vorwissen und den bisherigen Erfahrungen der TeilnehmerInnen und ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Das wunderschöne Bildungshaus „Haus am Weststrand“ befindet sich nah am Strand von Norderney.
Die Praxis wird - wenn die Witterungsverhältnisse es erlauben- auch mal am Strand stattfinden.

Der Fokus während der fünf Tage liegt auf der alltagstauglichen Übertragbarkeit der Übungen in den Alltag, um präventiv die eigene Gesundheit zu verbessern.
In dem Yogaseminar werden wir bestimmte Übungseinheiten mit ihren verschiedenen Abwandlungen öfter wiederholen, damit Sie eine eigene, für Sie selber passende Übungspraxis erlernen und erfahren können.

So können Sie nach dem Seminar Yoga auch zu Hause weiter praktizieren!

Die eigene Anreise am 25.05.2024 ist ab 15:00 Uhr möglich, die Abreise am 29.05.2024 erfolgt nach dem Frühstück.
Da uns das Bildungshaus nur eine sehr geringe Anzahl an Einzelzimmern zur Verfügung stellen kann, wird ein Einzelzimmer-Wunsch nach dem Eingangsdatum der Anmeldungen vergeben.

(Änderungen vorbehalten)

Anmeldung: Norderney - Weite erleben - vom 25. bis 29. Mai 2024

_____
Nach- und Vorname der/des Anmeldenden

_____
Anschrift

_____
Geburtsdatum

_____
Telefon E-Mail

_____
Nach- und Vorname der/des Mitreisenden

_____
Anschrift

_____
Geburtsdatum

_____
Telefon E-Mail

Unterbringung im DZ
mit Vollpension inkl. Kurtaxe: 589,00 €
EZ-Zuschlag: 40,00 €

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen, auch im Namen der/des Mitreisenden, an.

_____
Ort/Datum Unterschrift