



Mehr vom Leben.

Borkum

Bewegt und Entspannt

Wochenendseminar

mit Kerstin Schlimme



Bewegt und Entspannt auf Borkum

Wochenendseminar

Möchten Sie in Kombination mit den einzigartigen Impressionen von Meer, Horizont, Sand und pure Natur sich auf Entspannungstechniken und Mobilisationsübungen einlassen? An diesem Wochenende eröffnen Ihnen leichte Bewegungsformen wie Faszientraining, Yoga sowie Dehn- und Kräftigungselemente ein neues Körperbewusstsein. Um eine tiefe Entspannung zu erleben und auch für den Alltagstransfer anzuwenden, lernen Sie Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Traumreisen kennen.



Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Einzel- oder Doppelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Der Unterricht wird in den Seminarräumen des Alten Leuchtturms oder bei schönem Wetter unter freiem Himmel stattfinden. Zeit zur freien Verfügung ist außerdem eingeplant. Genießen Sie ein Wochenende in einer ganzen besonderen Atmosphäre.

Geplanter Programmablauf

Freitag, 10.02.2023

zwischen 08:00 Uhr

und 12:00 Uhr
anschließend

Abfahrt Eemshaven mit der Fähre nach Borkum (Dauer ca. 50 min)
Transport mit der Inselbahn zum Bahnhof Borkum, kurzer Fußmarsch zur Unterkunft

ca. 13:45 Uhr

16:00 Uhr

Zimmerverteilung, Kaffeepause

Ankommen und mit Körper und Geist in Bewegung kommen – mobilisieren – kräftigen – dehnen – entspannen

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 bis 20:15 Uhr

Einführung in die Progressive Muskelentspannung

Samstag, 11.02.2023

08:00 bis 09:30 Uhr

Frühstück

09:30 bis 11:00 Uhr

Walking am Strand mit entspannten Atem- und Dehnübungen

11:00 bis 12:15 Uhr

Einführung in das Autogene Training

12:15 Uhr

Mittagessen

ab ca. 13:00 Uhr

Zeit zur freien Verfügung

17:00 bis 18:00 Uhr

Yogaübungen – Sonnengruß & Co.

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 bis 20:15 Uhr

Stärkung für Körper, Geist und Seele

Sonntag, 12.02.2023

07:30 bis 08:30 Uhr	Frühstück
bis 09:00 Uhr	Zimmerräumung
09:15 bis 11:00 Uhr	Faszientraining und entspanntes Dehnen
11:00 bis 11:45 Uhr	Traumreise am Meer
12:15 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Abfahrt Bahnhof Borkum mit der Inselbahn zum Hafen

Zeit- oder Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Leitung: Kerstin Schlimme

Trainerin im Gesundheitssport, Entspannungstrainerin

Kosten pro Person

337,00 €	Unterbringung im Einzelzimmer
316,00 €	Unterbringung im Doppelzimmer

Inklusivleistungen

- Hin- und Rückfahrt mit der Fähre ab Eemshaven (NL)/Borkum
- Transport vom Fährhafen zum Bahnhof Borkum und zurück
- 2 Übernachtungen in Einzel- oder Doppelzimmern mit Bad und Vollverpflegung
- Kursgebühren
- Kurtaxe
- Reiserücktrittsversicherung
- Matten- und Deckennutzung

Mitzubringen

- Wetterfeste warme Kleidung inklusive strandfähiger Schuhe
- bequeme Sportkleidung, dicke Socken

Weitere Einzelheiten zum Wochenendseminar

Die An- und Abreise zum Fährhafen Eemshaven (NL) ist in den o. g. Kosten **nicht** enthalten. Da Fahrgemeinschaften die kostengünstigste Variante sind, übernehmen wir mit Ihrer Hilfe die Planung dazu.

Beratung und Information zum Wochenendseminar

Eva-Maria Leuschner Tel. Nr.: 0591 91202 500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de

Sylvia Bartling Tel.-Nr.: 0591 91202-510, E-Mail: s.bartling@vhs-lingen.de

Teilnahmebedingungen

für das Wochenendseminar

„Borkum – Bewegt und Entspannt“

vom 10.02. bis 12.02.2023 der VHS Lingen gGmbH

Soweit in diesen allgemeinen Teilnahmebedingungen die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Bedingungen gelten gleichermaßen auch für weibliche Teilnehmerinnen.

Anmeldung

Für die Teilnahme an dem Wochenendseminar „Borkum – Bewegt und Entspannt“ ist eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen (VHS) vorzunehmen.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten direkt im Anschluss eine schriftliche Anmeldebestätigung von uns.

Anmeldeschluss für dieses Wochenendseminar ist der 19.11.2022.

Veranstaltungsgebühr

Der Teilnehmer verpflichtet sich zur pünktlichen Zahlung der Veranstaltungsgebühr und erteilt der VHS eine Einzugsermächtigung. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 70,00 € fällig. Der Restbetrag wird am 13.12.2022 fällig.

Teilnahmeberechtigt am Wochenendseminar sind nur Personen, die die komplette Veranstaltungsgebühr bezahlt haben.

Rücktritt von der Anmeldung

Dieses Wochenendseminar setzt sich aus einem Kursangebot der VHS Lingen gGmbH sowie fremder Leistungen Dritter (z.B. Unterkunft und Verpflegung) zusammen.

Der Teilnehmer kann vom Wochenendseminar unter Beachtung der Stornogebühren zurücktreten.

Der Rücktritt muss **schriftlich per Einschreiben** gegenüber der VHS (Anschrift: Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49808 Lingen) erklärt werden. Für die Berechnung der Stornogebühren ist der **Posteingang bei der VHS** maßgeblich. Eine mögliche Anmeldegebühr (Anzahlung) wird dabei angerechnet.

Reiserücktrittsversicherung: In gesonderten Fällen (z.B. schwere Erkrankung, Schwangerschaft usw.) greift die Reiserücktrittsversicherung. Der Eigenanteil liegt bei 20 % der Gesamtreisekosten, mindestens aber 25,00 € zzgl. der Kosten für den Abschluss der Versicherung (ca. 19,00 €).

Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt von den vorgenannten Regelungen unberührt.

Die **Stellung einer Ersatzperson** für den Zurückgetretenen ist möglich. Für die Umbuchung ist eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25 € vom zurückgetretenen Teilnehmer zu zahlen. Diese erhöht sich entsprechend den Stornogebühren für den Fall, dass die Ersatzperson von dem gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch macht.

Stornogebühren vom Gesamtpreis

- 20 % bis 30. Dezember 2022
- 25 % bis 12. Januar 2023
- 40 % bis 20. Januar 2023
- 60 % bis 27. Januar 2023
- 80 % bis 09. Februar 2023
- 100 % ab Reisebeginn = ab 10.02.2023

Veranstaltungsabsage

Die VHS hat das Recht, das Wochenendseminar aus von ihr nicht zu vertretendem Grund abzusagen, insbesondere mangels kostendeckender Teilnehmerzahl.

Den Wochenendteilnehmern wird dies spätestens 21 Tage vor Reisebeginn schriftlich per Einschreiben mitgeteilt. Bereits gezahlte Veranstaltungsgebühren werden erstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.

Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Mündliche Nebenabsprachen

Mündliche Nebenabsprachen sind nicht gültig.

Lingen (Ems), 13.10.2022

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Seminar: Borkum – Bewegt und Entspannt WE-Seminar 10.02. – 12.02.2023

Kurs-Nr.: 2023F95060

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Mobiltelefon

E-Mail

Dieses Wochenendseminar ist nur per Lastschrift buchbar. Der Eintrag gilt als Einzugsermächtigung für die VHS Lingen gGmbH. Mit Ihrer Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 70,00 € fällig. Diese Einzugsermächtigung kann jederzeit von Ihnen schriftlich widerrufen werden bzw. erlischt mit der Kündigung.

Kreditinstitut

BIC

DE																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

Einzelzimmer:

Doppelzimmer: mit _____

DZ-Zimmer stehen begrenzt zur Verfügung. Eine Vergabe erfolgt im Rahmen der Verfügbarkeit in der Reihenfolge der Anmeldung.

Bestandteile dieses **Wochenendseminars** sind

- die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Lingen gGmbH in ihrer jeweils gültigen Fassung (siehe www.vhs-lingen.de)
- die Teilnahmebedingungen für das o.g. Wochenendseminar der Volkshochschule Lingen gGmbH vom 13.10.2022

und werden mit der eigenhändigen Unterschrift des Unterzeichners anerkannt und beachtet.

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr für das Wochenendseminar.

(Ort, Datum)

Unterschrift

Wird von der VHS ausgefüllt!!

EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)