

Entspannt auf Borkum

vom 17.03. bis 19.03.2023

Wochenendseminar



Entspannt auf Borkum

Wochenendseminar

Abseits von Ihrem alltäglichem Umfeld, auf der schönen Insel Borkum, werden wir uns ein Wochenende lang unserem Körper & unserer Seele widmen. Sie werden mit Elementen nach ursprünglichsten Bewegungsmustern und Prinzipien Bekanntschaft machen. Alles im Körper folgt einem flexiblen System.

Die kräftigenden und dehnenden Übungen haben Einfluss auf die Elastizität der Wirbelsäule und der Faszien, fördern den Lymphfluss und die Blutzirkulation. Konzentrationsübungen bei fließendem Atem regen die Energie im Körper an und bringen Ruhe in den Geist. Fakten zur Philosophie und Wirkweise der verschiedenen Methoden (Qigong, Yoga, Indian Balance, Entspannungstechniken und Meditation) sowie Tipps zur Integration in den Alltag werden auch Thema des Wochenendes sein.



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.

Geplanter Programmablauf

Freitag, 17.03.2023

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	Zimmerverteilung, Kaffeepause
16:00 Uhr	Ankommen, Einführung in die Welt des Ursprungs
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 bis 20:15 Uhr	Körperdynamik - Gedankendynamik

Samstag, 18.03.2023

08:00 bis 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 bis 10:30 Uhr	Selbsterfahrung Atemeffizienz und Energiefluss
10:30 bis 12:15 Uhr	Ursprüngliche Bewegungsformen in der heutigen Zeit
12:15 Uhr	Mittagessen
ab ca. 13:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
17:00 bis 18:00 Uhr	Kraft und Durchsetzungsfähigkeit – Geschmeidigkeit und Elastizität
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 bis 20:15 Uhr	Regeneration für Körper und Geist

Sonntag, 19.03.2023

08:00 bis 09:30 Uhr	Frühstück
bis 09:00 Uhr	Zimmerräumung
09:30 bis 10:30 Uhr	Resilienz: Vertiefen und Genießen
10:30 bis 11:45 Uhr	Resilienz: Widerstandskräfte von Körper & Geist stärken
12:15 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Abfahrt Bahnhof Borkum mit der Inselbahn zum Hafen

Zeit- oder Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Leitung: Tanja Feyer

Fitnessökonomin (Bachelor of Arts), Entspannungscoach, Traditionelle Chinesische Medizin, Trainerin für Pilates, Taichi/Qigong, Indian Balance Instructor, Yoga-Trainerin, tri-dent® Vitalitätstrainer, Übungsleiterin der Rehabilitation (Orthopädie)

Kosten pro Person

350,00 €	Unterbringung im Einzelzimmer
330,00 €	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
- Kissen, großes Handtuch, bequeme Sportkleidung, dicke Socken
- Schreibzeug

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
Sylvia Bartling

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

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

Teilnahmebedingungen

für das Wochenendseminar

„Entspannt auf Borkum“

vom 17.03. bis 19.03.2023 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 „Entspannt auf Borkum“ 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 22.12.2022.

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 17.01.2023 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 „Entspannt auf Borkum“ 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 03. Februar 2023
- 25 % bis 17. Februar 2023
- 40 % bis 24. Februar 2023
- 60 % bis 03. März 2023
- 80 % bis 16. März 2023
- 100 % ab Reisebeginn = ab 17.03.2023

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: Entspannt auf Borkum - WE-Seminar 17.03. – 19.03.2023

Kurs-Nr.: 2023F95070

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 „Entspannt auf Borkum“ 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 „Entspannt auf Borkum“.

(Ort, Datum)

Unterschrift

Wird von der VHS ausgefüllt!!

EDV-Erfassung:

(Datum, Unterschrift)