

Leitung:

Ingrid Eibl, 1. Vorsitzende KEBW

Referentinnen:

Waltraud Ferstl, *Physiotherapeutin (Beratzhausen)*
Ulrike Simon-Schwesinger, *MBSR-Trainerin (Nittenau)*

Kosten pro Person:

Kolpingmitglied: 150,- €
Nicht-Mitglied: 160,- €

Leistungen:

2 Übernachtungen mit Vollpension, Kurtaxe, Kaffee und Kuchen,
Kursprogramm

Veranstalter:

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V. (KEBW)

Anmeldung:

Anmeldeschluss **nach Erreichen der Teilnehmerzahl**
bzw. spätestens am **25. August 2023**.

Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V.
Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel.: 0941/597-2234
Fax: 0941/94584920
E-Mail: info@kebw-regensburg.de
Web: www.kebw-regensburg.de

Veranstaltungsort:

Haus Bayerischer Wald
Lambach 1
93462 Lambach
Tel.: 09943/94070
Weitere Infos und Anfahrt unter: www.haus-bayerischer-wald.de

Frauen-Wochenende



Achtsamkeit erleben

vom 22. bis 24. September 2023
im Haus Bayerischer Wald


Kolping

Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

Liebe Frauen! Liebe Kolpingschwestern!

Achtsamkeit liegt im Trend! Die meisten Frauen fragen sich wie sie dem Anspruch von Arbeit, Familie, Ehrenamt und Privatem gerecht werden sollen. Dies verursacht Stress. Alles ist schnell, stressig und eng getaktet.

Unsere Aufgabenliste wird immer länger und irgendwann kommen wir an unsere Grenzen. Wir schaffen es nicht mehr, die vielen Erwartungen zu erfüllen und immer für die anderen da zu sein. Vielleicht kommt dir das bekannt vor.

Pausen sind keine verlorene Zeit. Genau darum geht es an diesem Wochenende. Tägliche Pausen sind für das Überleben notwendige Zeiten.

An diesem Wochenende wollen wir uns selbst beobachten. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und seine eigenen Grenzen kennen lernen. Merken was einem guttut. Nutzt dieses Wochenende ohne im Kopf die nächsten Termine zu planen oder herum zu grübeln. Lernt achtsam mit euch selbst umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

Wer sich darauf einlässt, wird feststellen, was für eine beruhigende und gleichzeitig belebende Wirkung Achtsamkeit hat und wie Achtsamkeitsübungen wirken und die Lebensqualität verbessern können.

Ich freue mich auf euch und auf's Wochenende!

Mit herzlichen Kolpinggrüßen



Ingrid Eibl,
1. Vorsitzende KEBW

Wichtiger Hinweis:

Wenn vorhanden bitte Folgendes zum üblichen Reisepäck mit einpacken:

- Faszienball oder -rolle
- Thera- oder Flexiband
- Bodenmatte (Yoga- Iso- oder Gymnastikmatte)
- 2 Decken
- kleines Kissen
- bequeme Kleidung / dicke Socken
- Kniebänkchen oder Yogasitzkissen

PROGRAMMABLAUF:

Freitag, 22. September 2023

ab 16.00 Uhr Anreise
17.45 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **Begrüßung, Kennen lernen, Einführung**
19.30 Uhr **Starke Gelenke - Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Verspannungen lösen**
Referentin: Physiotherapeutin Waltraud Ferstl
anschließend gemütliches Beisammensein

Samstag, 23. September 2023

ab 07.30 Uhr Frühstück
08.30 Uhr **Morgenimpuls**
09.00 Uhr **Achtsamkeitstraining**
Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger, MBSR-Trainerin
11.45 Uhr Mittagessen
14.00 Uhr Kaffeepause
14.30 Uhr **Fortsetzung Achtsamkeitstraining**
Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger, MBSR-Trainerin
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr **kreative Auszeit mit Ingrid**
anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag, 24. September 2023

ab 07.30 Uhr Frühstück
09.30 Uhr **Gottesdienst in der Hauskapelle**
10.30 Uhr **Abschlussrunde und Reflexion**
11.45 Uhr Mittagessen,
anschließend Heimreise

Programmänderungen möglich!



Kolping

Erwachsenenbildungswerk
Regensburg e.V.

Obermünsterplatz 7 · 93047 Regensburg
Tel.: 0941/597-2234 · Fax: 0941/94584920
Email: info@kebw-regensburg.de
www.kebw-regensburg.de
www.kess-regensburg.de

Verbindliche Anmeldung

für folgende Veranstaltung:

Frauen-Wochenende
Achtsamkeit erleben
vom 22. bis 24. September 2023
im Haus Bayerischer Wald in Lambach

Teilnehmerin:

Name, Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Kolpingmitglied: _____

Ja Nein

Straße, Haus-Nr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon & Email: _____

Diözesanverband / Kolpingsfamilie: _____

Einzelzimmer:

Doppelzimmer: mit _____

Bemerkungen/Wünsche: _____

Ort, Datum

Unterschrift

(AGB siehe Rückseite)

Zustimmung für Email-Versand bzw. Newsletter:

Hiermit stimme ich zu, dass ich per Email-Versand bzw. Newsletter über aktuelle Veranstaltungshinweise und Geschehnisse vom Kolping-Erwachsenenbildungswerk Regensburg e.V. und Kolpingwerk DV Regensburg informiert werden möchte und dass meine Email-Adresse für diesen Zweck gespeichert werden darf. Mir ist bekannt, dass ich den Email-Versand bzw. Newsletter jederzeit abbestellen kann (siehe Datenschutzerklärung www.kebw-regensburg.de).

Email-Adresse: _____

Ort, Datum

Unterschrift

Geschäftsbedingungen für die Teilnahme an einer Veranstaltung des Kolping-Erwachsenenbildungswerkes Regensburg e.V.

Öffentlichkeit

Alle vom KEBW Regensburg angekündigten Veranstaltungen sind öffentlich.

Ankündigung, Veröffentlichung, Werbung

Die Veranstaltungen werden im Programm des KEBW Regensburg durch offizielle Einladungen, in der Presse, auf der Homepage, durch Flyer, Programmheft od. Ähnliches angekündigt bzw. veröffentlicht. Für einzelne Maßnahmen erscheinen eigene Ausschreibungen und gesonderte Einladungen, aus denen Anfangszeiten, Kosten, Referent/in und genaues Programm ersichtlich sind.

Anmeldungen

Die Anmeldungen für angebotene Kurse, Seminare und Fahrten sind mit dem jeweiligen Anmeldeformular, bzw. per Telefon, FAX oder Email – soweit nicht anders angegeben – an die Geschäftsstelle (Obermünsterplatz 7) zu richten. Falls vom KEBW Regensburg keine Absage erfolgt, gilt die Anmeldung als verbindlich.

Falls eine Veranstaltung ausgebucht oder bei Kursen die angegebene Teilnehmerzahl erreicht ist, erfolgt eine Benachrichtigung oder auf Wunsch die Aufnahme auf eine Warteliste. Sollte aus begründetem Anlass die Kursanmeldung nicht aufrechterhalten werden können, so muss die Abmeldung schriftlich so rechtzeitig erfolgen, dass Ersatzeinteilung möglich ist. Ansonsten scheidet die Befreiung von der Kursgebühr aus.

Bei Abbruch des Kursbesuches kommt keine Ermäßigung der Kursgebühr in Betracht.

Teilnahmegebühr

Die Kosten für die Teilnahme an Veranstaltungen können der jeweiligen Ausschreibung und der Rechnung, die spätestens nach dem Anmeldeschluss zugesandt wird, entnommen werden. Die Teilnahmegebühr ist bis zum in der Rechnung genannten Datum zu überweisen.

An KEBW Regensburg, Liga Bank Regensburg:

Konto: 1354302

BLZ: 75090300

BIC: GENODEF1M05

IBAN: DE83 7509 0300 0001 3543 02

Veranstaltungsabsage

Das KEBW Regensburg kann aufgrund von ungenügender Teilnehmerzahl, Ausfall eines Kursleiters oder Referenten, oder bei anderen, nicht vom KEBW zu verantwortenden Umständen eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits an das KEBW geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.

Rücktritt

Bei Rücktritt von der Kursanmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn werden 10% der Kursgebühr, mindestens jedoch 5 Euro als Verwaltungsgebühren erhoben. Wird diese Rücktrittsfrist nicht gewahrt und übernimmt keine Ersatzperson die vollen Verpflichtungen des abgemeldeten Teilnehmers, werden die gesamten Kursgebühren fällig.

Verwendung von Bildmaterial

Der/die Teilnehmer/in bzw. dessen/deren Erziehungsberechtigte stimmen der Veröffentlichung von Bildnissen für verbandseigene Publikationen des Trägers zu, die im Rahmen der Veranstaltungen des Trägers entstanden sind und auf denen die Teilnehmer/innen unter Umständen abgebildet und identifizierbar sind.

Datenschutz

Das KEBW Regensburg nimmt den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Wir verwenden Ihre personenbezogenen Daten nur für den internen Gebrauch. Eine Übermittlung Ihrer Daten an Dritte erfolgt nicht ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung oder eine gesetzliche Verpflichtung. Auf Wunsch unserer Seminarteilnehmer sind wir gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bei der An- und Abreise behilflich. In diesem Fall leiten wir - die Zustimmung aller Beteiligten vorausgesetzt - Ihren Namen und Ihre Telefonnummer zur Kontaktaufnahme weiter (siehe Datenschutzerklärung www.kebw-regensburg.de).

Haftung

Für alle Unfälle, Verluste und Schäden, die Teilnehmern an Maßnahmen des KEBW Regensburg entstehen, kann keine Haftung übernommen werden. Davon unberührt bleiben Ansprüche gegenüber Dritten.

Bei allen Fahrten tritt das KEBW Regensburg lediglich als Vermittler bzw. als Organisator auf. Es ist daher nicht als Reiseveranstalter im rechtlichen Sinne anzusehen. Haftend im Sinne des BGB und übriger gesetzlicher Bestimmungen sind daher die jeweiligen Busunternehmer, Reiseveranstalter bzw. Fluggesellschaften.