

# Entspannt auf Borkum

vom 15.03. bis 17.03.2019

## 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 bewegten und bewegenden Elementen aus dem Indian Balance®, dem Qigong und weitere Methoden Bekanntschaft machen. Indian Balance® kombiniert indianisches Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre. Qigong ist eines unserer ältesten Trainingssysteme, es bewegt das Qi in unserem Körper und stärkt die Lebensenergie.



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 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, 15.03.2019

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

Theoretisches & Praktisches zur mentalen Stärkung: Das Gedankenkarussell ordnen

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 bis 20:15 Uhr

Einführung in die Welt des Indian Balance

### Samstag, 16.03.2019

08:00 bis 09:30 Uhr

Frühstück

09:30 bis 10:30 Uhr

Qigong: Reinigung des Körpers

10:30 bis 12:15 Uhr

Qigong am Strand: Stärkung der Selbstheilungskräfte

12:15 Uhr

Mittagessen

ab ca. 13:00 Uhr

Zeit zur freien Verfügung

17:00 bis 18:00 Uhr

Indian Balance

18:00 Uhr

Abendessen

19:00 bis 20:15 Uhr

Regeneration für Körper und Geist

## Sonntag, 17.03.2019

08:00 bis 09:30 Uhr	Frühstück
bis 09:30 Uhr	Zimmerräumung
09:30 bis 10:30 Uhr	7 Magische Minuten (Qigong)
10:30 bis 11:45 Uhr	Resilienz: Widerstandskräfte von Körper & Geist stärken (am Strand)
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

278,00 €	Unterbringung im Einzelzimmer
265,00 €	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

## Kostenloser Info-Abend zum Wochenendseminar

**Freitag, 18.01.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr in der  
VHS Lingen, Am Pulverturm 3, Raum 11, 49808 Lingen**

Die An- und Abreise zum Fährhafen Eemshaven (NL) wird im Rahmen der Info-Veranstaltung besprochen. Diese ist in den o. g. Kosten **nicht** enthalten. Fahrgemeinschaften wären die kostengünstigste Variante.

## Beratung und Information zum Wochenendseminar

<b>Eva-Maria Leuschner</b>	Tel.-Nr.: 0591 91202-500, E-Mail: e.leuschner@vhs-lingen.de
<b>Sylvia Grahs</b>	Tel. Nr.: 0591 91202 510, E-Mail: s.grahs@vhs-lingen.de
<b>Petra Menger</b>	Tel.-Nr.: 0591 91202-120, E-Mail: p.menger@vhs-lingen.de

# Teilnahmebedingungen

## für das Wochenendseminar „Entspannt auf Borkum“ vom 15.03. bis 17.03.2019 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, Am Pulverturm 3, 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 18.01.2019.

### 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 25.01.2019 fällig.

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

### Informationsveranstaltung

Am Freitag, 18.01.2019, 19:00 bis 20:30 Uhr findet eine Informationsveranstaltung zum Wochenendseminar in der VHS, Am Pulverturm 3, Raum 11 in Lingen statt.

Hier werden Hinweise, Tipps und Informationen zum Wochenendseminar besprochen. Eine Anmeldung zum Infoabend (Telefon 0591 91202-120, E-Mail: p.menger@vhs-lingen.de) ist erforderlich.

### 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, Am Pulverturm 3, 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. 17,00 €).

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 13. Februar 2019
- 25 % bis 21. Februar 2019
- 40 % bis 28. Februar 2019
- 60 % bis 07. März 2019
- 80 % ab 08. März 2019
- 100 % ab Reisebeginn = ab 15.03.2019

## **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), 28.05.2018



# Anmeldung



Mehr vom Leben.

**Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:**

**Seminar:** Entspannt auf Borkum - WE-Seminar 15.03. – 17.03.2019

**Kurs-Nr.:** 2019F95030

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 \_\_\_\_\_

IBAN: 

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

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](http://www.vhs-lingen.de))
- die Teilnahmebedingungen für das o.g. Wochenendseminar „Entspannt auf Borkum“ der Volkshochschule Lingen gGmbH vom 28.05.2018

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)