

UNSERE INSEL- SEMINARE

AUSFÜHRLICHE AUSSCHREIBUNG

**Bewegt & Entspannt
auf Borkum
21.11.-23.11.2025**



Mehr vom Leben.

**IM MEER DER SEELE LIEGT DIE INSEL
GLÜCKSELIGKEIT.**

ANKE MAGGAUER-KIRSCHKE

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.

Geplanter Programmablauf

Freitag, 21.11.2025

zwischen 08:00 Uhr
und 12:00 Uhr

Abfahrt Eemshaven mit der Fähre nach
Borkum (Dauer ca. 50 min)

anschließend

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, 22.11.2025

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, 23.11.2025

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

414,00 €	Unterbringung im Einzelzimmer
374,00 €	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
- 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

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

„Bewegt und Entspannt auf Borkum“

vom 21.11. bis 23.11.2025 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 „Bewegt und Entspannt auf Borkum“ ist eine schriftliche Anmeldung in Papierform bei der Volkshochschule Lingen gGmbH, Elsterstraße 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 29.08.2025.

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 02.10.2025 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, Elsterstraße 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 10. Oktober 2025
- 25 % bis 24. Oktober 2025
- 40 % bis 30. Oktober 2025
- 60 % bis 07. November 2025
- 80 % bis 14. November 2025
- 100 % ab Reisebeginn = ab 21.11.2025

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), 27.11.2025



(Datum, Unterschrift)



Mehr vom Leben.

VHS Lingen gGmbH, Elsterstr. 1, 49809 Lingen, Tel. 0591-91202 0
Ansprechpartner:

Eva-Maria Leuschner
0591 – 91202 500
e.leuschner@vhs-lingen.de

Sylvia Bartling
0591 – 91202 510
s.bartling@vhs-lingen.de