



## Die Gezeiten des Lebens

### Auszeit für Senior\_innen auf der erholsamen Insel Norderney

---

Es gibt Gezeiten im Leben des Menschen,  
und weiß er die Flut zu nutzen,  
dann hebt sie ihn empor zum Glück.  
(William Shakespeare)

Sie möchten im Gespräch, bei Strandspaziergängen, Reflexionen über Texte oder anderen Aktivitäten

- die Lebensphasen bewusst wahrnehmen
- die unterschiedlichen Lebensbereiche in den Blick nehmen
- Ihre individuellen Bedürfnisse und Interessen als Senior\_in für sich klären
- nette Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation kennenlernen.

Dann laden wir Sie ein zur Auszeit „Die Gezeiten des Lebens“ für Seniorinnen und Senioren auf der Nordseeinsel Norderney!

---

#### Referentin:

Antonia Heinrich, Mediatorin, zertifizierte Stresstrainerin  
[www.antoniahheinrich.de](http://www.antoniahheinrich.de)



#### Termin:

Sonntag, 28. März - Donnerstag, 01. April 2021

#### Veranstaltungsort:

Die Auszeit findet im **barrierefreien** Caritas-Gästehaus Inseloase statt, das mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist. Die Unterbringung erfolgt in **Einzelzimmern**. Die gesamte Auszeit findet unter besonderen **Hygienebestimmungen** zur Eindämmung der Corona-Pandemie statt.

Die dann geltenden Bestimmungen werden zeitnah vor dem Seminar mitgeteilt.

#### Caritas-Gästehaus Inseloase

Marienstr. 18  
26548 Norderney  
[www.caritas-norderney.de](http://www.caritas-norderney.de)



## Programm:

### *Sonntag, 28. März 2021*

Bis 18:00 Uhr indiv. Anreise mit anschließendem Abendessen  
20:00 - 21:30 Uhr Ankommen und „Gezeiten“ wahrnehmen

### *Montag, 29. März 2021*

10:00 - 12:30 Uhr Die vier Säulen des Lebens - Einführung und Austausch  
15:00 - 18:00 Uhr Reflexion und Texte zum Thema

### *Dienstag, 30. März 2021*

10:00 - 12:30 Uhr Das Lebensphasen-Modell - Theoretische Einführung  
15:00 - 18:00 Uhr Reflexion und Texte zum Thema

### *Mittwoch, 31. März 2021*

10:00 - 12:30 Uhr Sich finden - Bedürfnisse und Interessen klären  
15:00 - 18:00 Uhr Reflexion und Texte zum Thema

### *Donnerstag, 01. April 2021*

09:00 - 10:30 Uhr Wochenresümee und Auswertung  
Bis 11:00 Uhr indiv. Abreise

---

## Kosten:

**618,00€** (Kursgebühr: 250,00 €,  
Unterkunft/Verpflegung (VP): 368,00 €)

Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte beachten Sie die Geschäftsbedingungen.

## Informationen und Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung  
Clemensstr. 1  
30169 Hannover  
Tel. 0511 / 164 05 -40  
hannover@keb-net.de  
www.keb-hannover.de

## Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Anmeldung, auch per Mail, ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Das gilt auch, wenn nach Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilgenommen, die Veranstaltung unregelmäßig besucht oder vorzeitig beendet wird. Die Anmeldung wird in der Regel nicht schriftlich bestätigt.

Eine Abmeldung erfolgt stets schriftlich. Das Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. **Bei nicht fristgerechter Abmeldung muss die volle Teilnahmegebühr gezahlt werden. Bei Abmeldung bis zum 28.02.2021 müssen 50 % der Teilnahmegebühren gezahlt werden. Danach fällt der komplette Teilnahmebeitrag an.**

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 618,00 Euro muss bei Anmeldung, spätestens bis zum 22.01.2021 bezahlt werden auf das Konto der KEB bei der DKM Darlehnskasse Münster eG:

**BIC GENODEM1DKM**

**IBAN DE08 4006 0265 0037 0394 00**

**mit Angabe der Kursnr. HG05 2021**

**Stichwort: Auszeit.**

**Kann die Veranstaltung nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die KEB zu vertreten hat (z.B. bei zu geringer Teilnehmezahl, Ausfall des/der Referenten/in, Untersagung der Veranstaltung aufgrund von Landesverordnungen), wird die KEB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Wird die Veranstaltung abgesagt, erhalten die Angemeldeten eine Mitteilung. Bereits gezahltes Entgelt wird in diesem Fall erstattet.** Weitergehenden Ansprüche an die KEB sind ausgeschlossen.