

# Achtsam Schreiben in den Rauhnächten



Online  
Dezember 2024 / Januar 2025

Katholische Erwachsenenbildung  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück

# Achtsam Schreiben in den Rauhnächten

## Innere Ruhe und Klarheit zwischen den Jahren

In diesem Online-Kurs nutzen wir die Kraft der Rauhnächte, um durch Schreibimpulse und Achtsamkeit zu innerer Ruhe, Klarheit und Offenheit für das neue Jahr zu finden.

Die Methoden unterstützen die Wahrnehmung der inneren Stimme und verhelfen zu mehr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Ziele.

Der Kurs umfasst fünf Online-Treffen in der Zeit um und während der Rauhnächte. Für die Zwischenzeit erhalten Sie Material für die individuelle Gestaltung Ihrer täglichen Auszeit. Die Treffen dienen der Reflexion durch ergänzende und angeleitete Schreibimpulse und Austausch in einem wertschätzenden und geschützten Rahmen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ref. Barbara Nick-Labatzki

**Termine** Mo. 16.12.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Fr. 20.12.2024, 19:00- 20:30 Uhr  
Sa. 28.12.2024, 19:00- 20:30 Uhr  
Do. 02.01.2025, 19:00- 20:30 Uhr  
Di. 07.01.2025, 19:00- 21:15 Uhr

## Ort      Online-Zoom

Kosten 80 €

Kontakt Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück  
Franziks Badorreck  
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541 35868-70, Mail: [info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de)  
[www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

# Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs  
„Achtsam Schreiben in den Rauhnächten“  
(ZOKA4029)

---

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

## Telefon/Handy

---

E-Mail

## SEPA-Lastschriftmandat

KEB Osnabrück, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Gläubiger ID: DE07 ZZZ 0000 0461 755. Die Mandatsreferenz setzt sich zusammen aus dem Kürzel „KEB“ und Ihrer TN-Nr.; im Feld Verwendungszweck finden Sie folgende Angaben: Kursnummer, TN-Name, TN-Vorname, Kurstitel. Ich ermächtige die KEB, Zahlungen von meinem Konto mittels einmaliger Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der KEB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Name des Kontoinhabers

IBAN DE

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).