

Im Hatha-Yoga geht es um Bewegung und Atmung, um Wahrnehmung und Entspannung, aber ebenso auch um Stärkung von Körper, Geist und Seele und neuer Motivation. So vereint Yoga die positiven Wirkungen von Konzentration, Muskeltraining und Entspannung.

Durch das Praktizieren von Yoga haben wir die Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei uns zu sein, Körper und Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten, Ruhe und Entspannung zu finden.

Mitzubringen sind eine Decke, wenn möglich eine Yoga- oder Isomatte und dicke Socken.

Sie sind herzlich eingeladen!

Franziska Badorreck

*Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück*



**Beginn:** 07. Januar 2025

**Ende:** 25. März 2025

**11 Treffen, wöchentlich**

**Termin:** dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Kosten:** 93,50 €

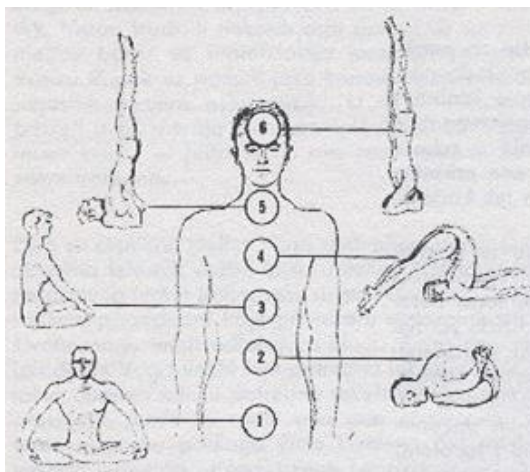
**Referentin:**

Dorothea Singbeil, Yoga-Lehrerin

**Hinweis:**

Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung, bei Unsicherheiten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Jede/r Kursteilnehmer/in entscheidet selbst, in- wie weit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse im Yogaunterricht einlässt und trägt die volle Verantwortung für sich.



**Anmeldung** (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum

**O Yoga-Kurs, ab 07.01.2025, ZOGES005**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl und Ort:

\_\_\_\_\_  
Telefon/Handy

\_\_\_\_\_  
Mailadresse

**SEPA-Lastschriftmandat**

KEB Osnabrück, Gr. Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück  
Gläubiger ID: DE07ZZZ00000461757

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.

Hinweis: 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.

Vor- und Nachname Kontoinhaber:

\_\_\_\_\_  
IBAN:

DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Katholische Erwachsenenbildung  
Geschäftsstelle Osnabrück  
Große Rosenstraße 18  
49074 Osnabrück

## **Infos:**

### **Veranstaltungsort:**

Gemeindehaus St. Ansgar  
Ansgarstraße 14-15  
49082 Osnabrück

### **Kontakt:**

Kath. Erwachsenenbildung (KEB)  
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück  
Fon: 0541 / 35868-71  
Fax: 0541 / 35868-76  
Mail: [info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de)  
Homepage: [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

### **Anmeldeschluss:**

5 Werktage vor Kursbeginn bzw. bei Erreichen der TN-Höchstgrenze

### **SEPA-Lastschriftmandat:**

Das SEPA Lastschriftmandat wird ca. 6 Werktage nach Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. Bei einer Absage Ihrerseits nach Anmeldeschluss ist in der Regel leider keine Erstattung der Kursgebühr möglich, ebenso wie bei nicht vollständiger Teilnahme am Kurs. Wir bitten um Verständnis.

### **Datenschutz:**

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen (und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO anlehnt). Sie haben jederzeit das Recht, Ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de).

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!  
Sie erhalten aber Nachricht, wenn der Kurs nicht wie angegeben stattfindet.



In Kooperation mit der  
Pfarrei St. Joseph  
Gemeindeteil St. Ansgar  
Osnabrück

# YOGA



## FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

ab 07. Januar 2024  
jeweils dienstags  
ab 17:30 Uhr