Je bewusster wir mit uns umgehen, desto glücklicher und gesünder leben wir. In diesem Kurs wollen wir uns mittels Körperstellungen besser kennenlernen und früher wahrnehmen, was unser Organismus für sein Wohlbefinden braucht.

Unser Körper erfährt darin einen Wechsel von Anspannen, Loslassen, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, was Verspannungen und Blockaden löst.
Durch bewusstes Erleben und das Loslassen von Spannung kommen wir zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung und Lebensfreude.

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

Sie sind herzlich eingeladen!

Franziska Badorreck
Katholische Erwachsenenbildung

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

Kurs-Nr.	**KOOC5003**
Termin	donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr 6 Treffen
Beginn	24. April 2025 (nicht am 01.05. / 29.05./05.06.)
Ende	19. Juni 2025
Kosten	42 €

Referentin: Simone Rahe

Veranstaltungsort:
Kath. Kindertagesstätte St. Lambertus,
Waldstr. 2 a, 49179 Ostercappeln

Anmeldeschluss:
je mit Beginn eines neuen Kurses

SEPA-Lastschriftmandat:
Das SEPA-Lastschriftmandat wird ab 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.

Kontodaten für Überweisung des Teilnehmerbeitrags:
Bitte überweisen Sie spätestens 6 Tage nach Kursbeginn auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück IBAN DE83 2655 0105 0000 9748 08

Datenschutz:
Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen (und unterstehen dem kirchlichen Datenschutzgesetz, das sich an die EU-DSGVO an-lehnt). 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.

bitte abtrennen

Anmeldung
Hiermit melde ich mich an zum Kurs (bitte ankreuzen)

o Yoga, ab 24.04.2025, KOOC5003, Ostercappeln 42 €

Vor- und Nachname:

_____

Straße und Hausnummer:

_____

Postleitzahl und Ort:

_____

Telefon/Handy: ____ _____

E-Mail: _____

KEB Osnabrück, Gr. Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück
Gläubiger ID: DE07ZZZ00000461757
SEPA-Lastschriftmandat
Mandatsreferenz (Kursnr. + Nachname + Vorname)

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:

_____

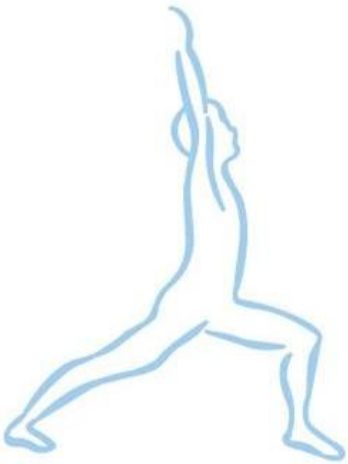
IBAN
DE _

BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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

_____
Datum Unterschrift

Kath. Erwachsenenbildung
Osnabrück
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

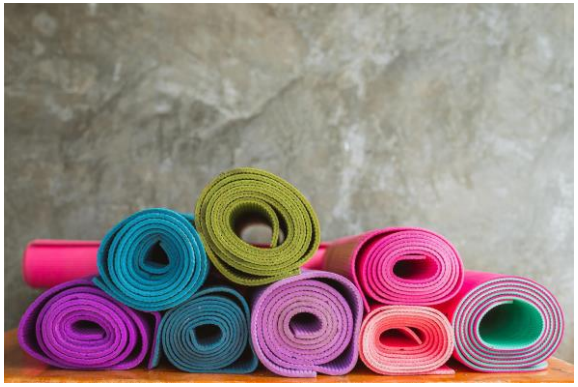


Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück
Franziska Badorreck
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück
Tel. 0541 35868-70
badorreck@keb-os.de
www.keb-os.de

Katholische Erwachsenenbildung

Hatha Yoga



April – Juni 2025

Ostercappeln