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

Sie sind herzlich eingeladen!

Franziska Badorreck
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück

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

Kurs-Nr.: ZOGE5013

Termin: mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
10 Treffen, wöchentlich

Beginn: 26. März 2025 (nicht 09.04./16.04./30.04.)

Ende: 18. Juni 2025

Kosten: 80 €

Referentin: Maria Wille-Wulftange,
Yoga-Lehrerin / Krankenschwester
Telefon: 0541 64224

Veranstaltungsort:
Kath. Pfarrheim St. Ansgar, Nahner Kirchplatz 1

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.

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 26.03.2025, ZOGE5013
***St. Ansgar Osnabrück*, 80 €**

_____
Name, Vorname

_____
Straße und Hausnummer

_____
Postleitzahl und Ort

_____
Telefon / Handy

_____
Mail

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:

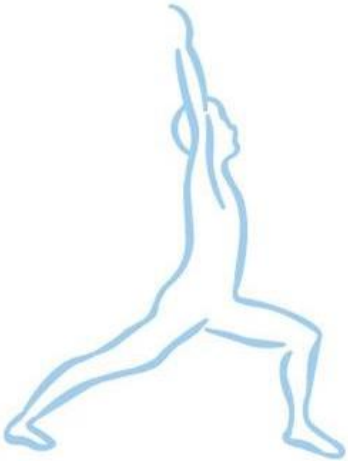
DE _

BIC: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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

_____
Datum Unterschrift

Maria Wille-Wulftange
wegen KEB
Haster Esch 22
49090 Osnabrück



Titelbild: pixabay

Katholische Erwachsenenbildung

Hatha Yoga

März - Juni 2025

Osnabrück