Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

Infos

Kursleitung
Maja Tabeling (KEB Osnabrück)

Referentin
Dipl.-Des Marion Schulte ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und Mitglied im OM-Yoga-Arbeitskreis e.V. Osnabrück-Münster. Sie absolvierte ihre Yoga Ausbildung bei Nepal Lodh, Bremen (Hindu Akademie) und nahm weitere Fortbildungen und Studien bei Dr. Eckard Wolz-Gottwald (Yoga-Philosophie), Melanie Tholen, IYENGAR(R)Yoga (yogaworks.de) und bei Dr Matthias Deparade "Pranayama, Atem & Achtsamkeit " (Himalaya Institut, Hamburg).

Kursort
Gemeindehaus St. Matthias Osnabrück-Pye
Untere Waldstr. 7, 49090 Osnabrück

Kurskosten 875 €
Ratenzahlung ist möglich.

Kontakt
Tel. 0541 35868-77
Mail: info@keb-os.de, www.keb-os.de

Anmeldeschluss
Mo. 19.01.2026 bzw. bis Höchstgrenze von 12 Pers. erreicht ist.

Lastschrift
Die Kursgebühr wird ca. fünf Werktage vor 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.

Titelbild: unsplash

keb-os.de

Fortbildung zum/zur Entspannungs- und Balance-Trainer*in

- Zertifikatskurs -

Osnabrück
Februar – Juni 2026

Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück e.V.

Die Fortbildung

Für unser Leben und unsere Gesellschaft kann ein Wertewandel Richtung „Entschleunigung" neue Gesundheit bedeuten. In Ruhe und Ausgeglichenheit sein Leben gestalten und Entscheidungen zu treffen oder gelassen reagieren zu können, entsteht durch das Ruhen in unserer Mitte.

Diese Fortbildung bietet Ihnen mit einer Einführung in effektive Entspannungs- und Balancemethoden aus Ost und West eine Orientierung und erste Grundlagen. Sie erfahren Gemeinsamkeiten der verschiedenen Systeme und erproben die Unterschiede. Sie lernen, sich selbst zu entspannen und andere dazu hilfreich anzuleiten.

An fünf Wochenenden (Sa./So.) stehen im Mittelpunkt: Qigong, Tai Chi, Yoga zur Förderung von Entspannung, Atem & Achtsamkeit, Klangreisen, Meditation. Gastreferent*innen werden mit ihrer Expertise die Ausbildung bereichern.

Mit Spaß und Freude wird gemeinsam praktisch geübt, denn Entspannung ist ein aktiver Prozess (50% Praxisanteil). Die Fortbildung ist auch für Personen interessant, die beruflich mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten oder in der Pflege/Betreuung tätig sind.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind neben einem Mindestalter von 21 Jahren das Einreichen eines kurzen Lebenslaufs und die Motivation zur Persönlichkeitsentwicklung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Maja Tabeling
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück

Unverbindlicher Informationsabend

Mo. 24.11.2025, 19:00 Uhr

im Gemeindehaus St. Matthias Osnabrück-Pye

Anmeldung unter Tel. 0541 3586871 oder online
www.keb-os.de (Kurs-Nr. ZOGE5014)

Termine der Kurswochenenden

Kurszeiten
Sa. 09:00 - 16:30 Uhr und So. 09:00 - 13:00 Uhr

1. Modul
Sa. 14.02. – So. 15.02.2026

Was ist Entspannung? Was ist Balance?
Grundlagen und Einführung

2. Modul
Sa. 21.03. – So. 22.03.2026

Entspannt im Körper – Möglichkeiten der Entspannung für den Körper durch Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung verbessern

3. Modul
Sa. 11.04. – So. 12.04.2026

Entspannt im Kopf - Mentale Entspannung, Bedeutung von Kreativität zwischen Beruf und Alltag

4. Modul
Sa. 09.05. – So. 10.05.2026

Entspannt im Sein - Emotionale Resonanz Atem und Gefühle wahrnehmen lernen, Förderung von Schlafqualität

5. Modul
Sa. 06.06. – So. 07.06.2026

Entspannt und im Gleichgewicht – Rhythmen und Balancen, die unser Leben bestimmen

Abschluss
Sa. 27.06.2026, 09:00 – 16:30 Uhr

Die Fortbildung endet nach Teilnahme an mindestens 90% des Kurses und der erfolgreichen Absolvierung einer theoretischen und praktischen Prüfung mit einem Zertifikat der Kath. Erwachsenenbildung Niedersachsen e. V.

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zur
„Fortbildung zum/zur Entspannungs- und Balance-Trainer*in" (ZOGE6004)

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.

Datum Unterschrift