



YOGA für mehr LEICHTIGKEIT

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Osnabrück
18. April 2026

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück



Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

YOGA für mehr LEICHTIGKEIT

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop bietet eine vitalisierende Hatha-Yoga-Praxis, bestehend aus Gleichgewichts- und ausgleichenden Körperübungen. Ergänzt werden diese durch Energie- und Atemübungen.

Mittags werden gemeinsam Snacks aus der yogischen Küche zubereitet, die im Frühling wohltuend sein können (vegetarisch).

Bei einem yogisch-meditativen Spaziergang - in der schönen Natur in Pye - kann der Frühling in Körper, Geist und Atem bewusst begrüßt werden. Je nach Wetterlage kann der Nachmittag auch in eine Yoga Nidra Übung übergehen oder endet mit einer Tiefenentspannung.

- Ref.** Dipl.-Des Marion Schulte, zertifizierte Yoga-Lehrerin
- Termin** Sa. 18.04.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
- Ort** Gemeindehaus St. Matthias
Untere Waldstr. 7, 49090 Osnabrück
- Kosten** 65 € zzgl. Lebensmittelumlage
(voraussichtlich 6 € vor Ort zu zahlen)
- Hinweis** Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Trinkflasche, bequeme Kleidung und Socken

Kontakt Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück
Maja Tabeling
Tel. 0541 35868-71
Mail: info@keb-os.de
www.keb-os.de

Anmeldeschluss: Mi. 08.04.2026

Die ausführliche Datenschutzerklärung finden Sie unter www.keb-os.de.

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs
Yoga für mehr Leichtigkeit (ZOG6002)

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