keb-os.de

Entspannung und Balance finden

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Osnabrück
27. September 2025

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Entspannung und Balance finden

Ein Wohlfühltag mit ausbalancierenden Bewegungs- und Entspannungseinheiten aus dem YOGA und QIGONG.

Der Herbst bietet Gelegenheit, im Wandel der Jahreszeiten innezuhalten und zu sortieren was gerade ist. Der Volksmund spricht von „Die Spreu vom Weizen trennen", wie ein „inneres Gärtnern". Welche Samen habe ich dieses Jahr schon gesetzt, was darf ich loslassen? Gemeinsam können wir innere Mitte und gute Erdung wiederfinden.

Nachmittags geht es in die schöne Natur in Pye mit einem Spaziergang der Achtsamkeit.

Abgerundet wird dieser Wohlfühltag mit einem gemeinsam zubereiteten vegetarischen Mittagssnack.

Ref.	Dipl.-Des Marion Schulte, zertifizierte Yoga-Lehrerin
Termin	Sa. 27.09.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort	Gemeindehaus St. Matthias Untere Waldstr. 7, 49090 Osnabrück
Kosten	75 €
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. 17.09.2025

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

Titelbild: fotolia

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs
Entspannung und Balance finden (ZOGE5011)

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