

keb-os.de

Achtsam Schreiben in den Rauhnächten

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück



Online
Dezember 2025 / Januar 2026



Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Achtsam Schreiben in den Rauhächten

Innere Ruhe und Klarheit zwischen den Jahren

In diesem Online-Kurs nutzen wir die Kraft der Rauhächte, um durch Schreibimpulse und Achtsamkeit zu innerer Ruhe, Klarheit und Offenheit für das neue Jahr zu finden.

Die Methoden unterstützen die Wahrnehmung der inneren Stimme und verhelfen zu mehr Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Ziele.

Der Kurs umfasst fünf Online-Treffen in der Zeit um und während der Rauhächte. Für die Zwischenzeit erhalten Sie Material für die individuelle Gestaltung Ihrer täglichen Auszeit. Die Treffen dienen der Reflexion durch ergänzende und angeleitete Schreibimpulse und Austausch in einem wertschätzenden und geschützten Rahmen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ref.	Barbara Nick-Labatzki
Termine	Mo. 15.12.2025, 19:00 – 21:15 Uhr Mo. 22.12.2025, 19:00– 20:30 Uhr Mo. 29.12.2025, 19:00– 20:30 Uhr Fr. 02.01.2026, 19:00– 20:30 Uhr Mi. 07.01.2026, 19:00– 21:15 Uhr
Ort	Online-Zoom
Kosten	70 €

Kontakt Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück
Franziska Badorreck
Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück
Tel. 0541 35868-70, Mail: info@keb-os.de
www.keb-os.de

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

Titelbild: pixabay

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs
„Achtsam Schreiben in den Rauhächten“
(ZOKA5009)

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