

Im Hatha-Yoga geht es um Bewegung und Atmung, um Wahrnehmung und Entspannung, aber ebenso auch um Stärkung von Körper, Geist und Seele und neuer Motivation. So vereint Yoga die positiven Wirkungen von Konzentration, Muskeltraining und Entspannung.

Durch das Praktizieren von Yoga haben wir die Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei uns zu sein, Körper und Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten, Ruhe und Entspannung zu finden.

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

Sie sind herzlich eingeladen!

Franziska Badorreck
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück



Beginn: 04. November 2025
(nur an diesem Termin 18:15 – 19:45 Uhr)

Ende: 16. Dezember 2025
6 Treffen, wöchentlich

Termin: dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 60 €

Terminplan:

Di. 04.11.2025, 18:15 – 19:45 Uhr, Hl. Familie

Di. 11.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, Hl. Familie

Di. 18.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, Hl. Familie

Di. 25.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, Hl. Familie

Di. 02.12.2025 fällt aus

Di. 09.12.2025, 17:30 – 19:00 Uhr,
Tagespflege Voxtrup (Keller), Antoniusweg 8, Osnabrück

Di. 16.12.2025, 17:30 – 19:00 Uhr, Hl. Familie

Referentin:
Dorothea Singbeil, Yoga-Lehrerin

Hinweis:
Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung, bei Unsicherheiten halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.
Jede/r Kursteilnehmer/in entscheidet selbst, in- wie weit er/sie sich auf die angebotenen Prozesse im Yogaunterricht einlässt und trägt die volle Verantwortung für sich.

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum

O Yoga-Kurs, ab 04.11.2025, ZOGES022

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort:

Telefon/Handy

Mailadresse

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

Katholische Erwachsenenbildung
Geschäftsstelle Osnabrück
Große Rosenstraße 18
49074 Osnabrück

Infos:

Veranstaltungsort:

Gemeindehaus Heilige Familie
Voxtruper Straße 83
49082 Osnabrück

Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung (KEB)
Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück
Tel: 0541 / 35868-71
Mail: info@keb-os.de
Homepage: www.keb-os.de

Anmeldeschluss:

5 Werktage vor Kursbeginn bzw. bei Erreichen der TN-Höchstgrenze

SEPA-Lastschriftmandat:

Das SEPA Lastschriftmandat wird ca. 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 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.

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



**Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.**

In Kooperation mit der
Pfarrei St. Joseph
Gemeindeteil St. Ansgar Osnabrück

YOGA



**FÜR ANFÄNGER UND
FORTGESCHRITTENE**

**ab 04. November 2025
jeweils dienstags
ab 17:30 Uhr**