

Je bewusster wir mit uns umgehen, desto glücklicher und gesünder leben wir. In diesem Kurs wollen wir uns mittels Körperstellungen besser kennenlernen und früher wahrnehmen, was unser Organismus für sein Wohlbefinden braucht.

Unser Körper erfährt darin einen Wechsel von Anspannen, Loslassen, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, was Verspannungen und Blockaden löst.

Durch bewusstes Erleben und das Loslassen von Spannung kommen wir zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung und Lebensfreude.

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

Sie sind herzlich eingeladen!

Franziska Badorreck  
Katholische Erwachsenenbildung

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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>ZKGE6001</b>
<b>Termin</b>	dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr 9 Treffen
<b>Beginn</b>	13. Januar 2026 (nicht am 20.01.2026)
<b>Ende</b>	17. März 2026
<b>Kosten</b>	99 €

**Referentin:** Barbara Lüpping  
Zertifizierte Entspannungs- und Balance-Trainerin  
Peter Hess® Klangmassage Praktikerin  
Seit zehn Jahren ist sie aktiv in der Yoga-Praxis.

**Veranstaltungsort:**  
Ruller Haus, Klosterstr. 4, 49134 Wallenhorst

**Anmeldeschluss:**  
je mit Beginn eines neuen Kurses

**SEPA-Lastschriftmandat:**  
Das SEPA-Lastschriftmandat wird ab 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](http://www.keb-os.de).

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Kurs (bitte ankreuzen)

☐ **Yoga, ab 13.01.2026, ZKGE6001, Rulle, 99 €**

Vor- und Nachname:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:

Telefon/Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

KEB Osnabrück, Gr. Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück  
Gläubiger ID: DE07ZZZ00000461757  
SEPA-Lastschriftmandat  
Mandatsreferenz (Kursnr. + Nachname + Vorname)

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

bitte abtrennen

Kath. Erwachsenenbildung  
Osnabrück  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.

## Hatha Yoga



### Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück  
Franziska Badorreck  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 35868-70  
[badorreck@keb-os.de](mailto:badorreck@keb-os.de)  
[www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)



Januar – März 2026

## Rulle