

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!

Birgit Lemper und Karin Witte
Katholische Erwachsenenbildung

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

Kurs-Nr.	ZKGE6015
Termin	dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr 10 Treffen
Beginn	18. August 2026
Ende	06. Oktober 2026
Kosten	88 €

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.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich an zum Kurs (bitte ankreuzen)

☐ **Yoga, ab 18.08.2026, ZKGE6015, Rulle, 88 €**

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



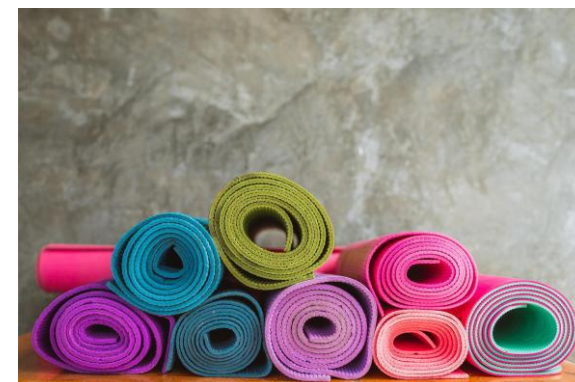
Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Hatha Yoga



Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück
Tel. 0541 35868-71
info@keb-os.de
www.keb-os.de



August – Oktober 2026

Rulle