

Je bewusster wir mit uns umgehen,
desto glücklicher und gesünder leben
wir. In diesem Kurs wollen wir uns
mittels Körperstellungen besser kennen-
lernen 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 Los-
lassen von Spannung kommen wir zu
mehr Leichtigkeit in der Bewegung und
Lebensfreude.

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

Sie sind herzlich eingeladen!

Birgit Lemper und Karin Witte
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück

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

Kurs-Nr.: ZOG6015

Termin: mittwochs, 09:00 – 10:30 Uhr
10 Treffen, wöchentlich

Beginn: 18. August 2026
(nicht in den Herbstferien 14./21.10.2026)

Ende: 04. November 2026

Kosten: 100 €

Referentin: Maria Wille-Wulftange,
Yoga-Lehrerin / Krankenschwester
Telefon: 0541 64224

Veranstaltungsort:

Kath. Pfarrheim St. Ansgar, Nahner Kirchplatz 1

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 Teil-
nahme am Kurs. Wir bitten um Verständnis.

Datenschutz:

Wir halten uns an die gesetzlichen Datenschutz-
bestimmungen (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 wi-
dersprechen. Wenden Sie sich dazu an die im
Flyer genannte Anmeldeadresse. Unsere ausführ-
liche Datenschutzerklärung finden Sie unter
www.keb-os.de.

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich an zum Kurs (bitte ankreuzen)

O Yoga, ab 19.08.2026, ZOG6015
St. Ansgar Osnabrück, 100 €

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon / Handy

Mail

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 Verwendungs-
zweck 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

bitte abtrennen

Maria Wille-Wulftange
wegen KEB
Haster Esch 22
49090 Osnabrück



Katholische
Erwachsenenbildung
Osnabrück e.V.

Hatha Yoga



August – November 2026

Osnabrück