

Infos

Kath. Erwachsenenbildung (KEB)
 Marlies Stertenbrink
 Große Rosenstr. 18
 49074 Osnabrück
 Telefon 0541 35868-71
 Mail info@keb-os.de
 Homepage www.keb-os.de
 Instagram [keb_osnabrueck](https://www.instagram.com/keb_osnabrueck)



Wer schreibt,
 der bleibt...



Osnabrück
 2026 – 2027

Anmeldeschluss Jeweils 7 Werktage vor Kursbeginn.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Lastschrift

Die Kursgebühr wird ca. fünf Werktage vor 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.

Katholische Erwachsenenbildung
 Große Rosenstr. 18
 49074 Osnabrück



Kursangebote

ausführliche Infos unter www.keb-os.de



Mixed Media und Journaling

Kreativzeit für dich

Tauche ein in die Welt von Farben, Collage und Schreiben. In diesem Workshop kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen, Gedanken sichtbar machen und dein ganz persönliches Journal (eine Mischung aus Kalender, Notiz- und Tagebuch) gestalten – ganz ohne Leistungsdruck. Dich erwartet kreatives Gestalten mit Farben, Collagen und verschiedenen Materialien. Ergänzt wird dies durch intuitives Schreiben, ganz frei und ohne Bewertung.

Ref. Sigrid Lehmann-Wacker
Termin Do. 08.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB
Kosten 40 €
Kurs-Nr. ZOKA6017

Storytelling: Eine Erzählkunst

Mit Geschichten sichtbar werden

Im Mittelpunkt steht die Kunst des Erzählens. Gezeigt wird, wie sich mit einfachen dramaturgischen Mitteln, passenden Bildern und klaren Botschaften Erzählungen entwickeln lassen, die Aufmerksamkeit wecken und nachhaltige Wirkung entfalten. Ein Angebot für alle, die ihre Öffentlichkeitsarbeit lebendiger gestalten und Menschen nicht nur informieren, sondern wirklich erreichen möchten.

Ref. Barbara Nick-Labatzki
Termin Do. 12.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB
Kosten 25 €
Kurs-Nr. ZOKA6018

Biografisches Schreiben

Wo komme ich her, wo will ich hin? Mit Freude am Schreiben die eigene oder familiäre Lebensgeschichte entdecken

Ref. Sigrid Lehmann-Wacker
Termin 1 Sa. 21.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr
Termin 2 Sa. 13.03.2027, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB
Kosten 40 €
Kurs-Nr. ZOKA6016, ZOKA7001

Stress begegnen mit Yoga und Schreiben

Zeit für das Wesentliche: Bedürfnisse spüren, persönliche und neue Ressourcen nutzen

Dieses Wochenende ist die Einladung für dich, bewusst eine Pause im Alltag zu nehmen und einen neuen Blick auf dich und dein Stresserleben zu werfen. Du hast die Möglichkeit, verschiedene Methoden zur Regeneration, wie beispielsweise kreatives Schreiben und Yoga, auszuprobieren.

Ref. Barbara Nick-Labatzki und Sarah Staratschek
Termin Sa. 27.02. / So. 28.02.2027, je 10:00 – 16:00 Uhr
Ort Gemeindehaus St. Matthias, Osnabrück-Pye
Kosten 170 €
Kurs-Nr. ZOG7001

Midsommar-Worte

Achtsames Schreiben zum Sommerbeginn

Es geht nicht um literarische Perfektion oder „schöne“ Texte. Wir nutzen das Schreiben als Werkzeug, um uns nach innen und außen zu verbinden. Ganz ohne den Druck, etwas abliefern zu müssen.

Ref. Barbara Nick-Labatzki
Termin Sa. 26.06.2027, 14:00 – 18:00 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB
Kosten 40 €
Kurs-Nr. ZOKA7002

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs:

- Mixed Media und Journaling (ZOKA6017)
- Storytelling: Eine Erzählkunst (ZOKA6018)
- Biografisches Schreiben I (ZOKA6016)
- Biografisches Schreiben II (ZOKA7001)
- Stress begegnen mit Yoga und Schreiben (ZOG7001)
- Midsommar-Worte (ZOKA7002)

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