Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

Infos

Kath. Erwachsenenbildung (KEB)
Maja Tabeling
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück
Telefon 0541 35868-71
Mail info@keb-os.de
Homepage www.keb-os.de
Instagram keb_osnabrueck

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.

Titelbild: pexels-alesiakozik-8155159

keb-os.de

Gesundheit Entspannung Bewegung



2027
Osnabrück

Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück e.V.

Kursangebote

ausführliche Infos unter www.keb-os.de

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. ZOGE7001

Workshop Fußgesundheit

Trainieren statt operieren

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, die uns durch das Leben tragen und verschiedenste, sehr komplexe Anforderungen erfüllen müssen. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die spiraldynamische Funktion unserer Füße kennen.
Durch Training der Fußmuskulatur können Sie einer unnatürlichen Fußstatik und der damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Ref. Beate Winkler
Termin Mi. 10.03.2027, 17:00 – 19:15 Uhr
Ort Kath. FABI / KEB
Kosten 30 €
Kurs-Nr. ZOGE7004

Faszien-Yoga & Lach-Yoga

Das Plus für mehr Leichtigkeit

Dieser Yogasamstag eignet sich für alle, die gerne Faszien-Yoga in seinen verschiedenen Aspekten kennenlernen möchten. Wissenswertes gibt es rundum an diesem Tag zur Ernährung der Faszien, welche Rolle sie bei Schmerzen einnehmen und wie wir sie massierend unterstützen können. Ergänzend wollen wir feines Lach-Yoga zur Erheiterung kosten.

Ref. Marion Schulte
Termin Sa. 17.04.2027, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort Gemeindehaus St. Matthias, Osnabrück Pye
Kosten 65 €
Kurs-Nr. ZOGE7002

Sich wohlfühlen mit Taichi Qigong

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mit den harmonischen Bewegungen des 18er Taichi Qigong - Shibashi – in die Welt des Qigong und Taichi einsteigen. Dieser Workshop bietet einfache und komplexe Bewegungssequenzen zum Lockern und Mobilisieren. Diese helfen sanft im Körper anzukommen und zu entspannen.

Ref. Marion Schulte
Termin Sa. 19.06.2027, 09:00 – 13:00 Uhr
Ort Gemeindehaus St. Matthias, Osnabrück Pye
Kosten 45 €
Kurs-Nr. ZOGE7003

Kraftquelle Natur – Wie wir unsere Resilienz draußen stärken können

In diesem Natur-Resilienztraining verbindest du dich bewusst mit der natürlichen Umgebung und lernst wirkungsvolle Methoden kennen, die deine innere Widerstandskraft nachhaltig stärken. Die Natur begleitet uns dabei mit ihrer beruhigenden, stärkenden und ordnenden Wirkung. Zwischen Bäumen, frischer Luft und weitem Himmel entsteht Raum zum Durchatmen, Loslassen und Neuorientieren.

Ref. Liane Kirchhoff
Termin Sa. 22.05.2027, 09:30 – 14:00 Uhr
Ort Waldkindergarten, Osnabrück-Sutthausen
Kosten 55 €
Kurs-Nr. ZOKA7009

Anmeldung (auch online möglich)

Hiermit melde ich mich an zum Kurs:

- ○ Stress begegnen mit Yoga und Schreiben (ZOGE7001)
- ○ Workshop Fußgesundheit (ZOGE7004)
- ○ Faszien-Yoga & Lach-Yoga (ZOGE7002)
- ○ Sich wohlfühlen mit Taichi Qigong (ZOGE7003)
- ○ Kraftquelle Natur – Wie wir unsere Resilienz draußen stärken können (ZOKA7009)

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