

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.

Mit zu bringen sind eine Decke, wenn möglich eine Yoga- oder Isomatte und dicke Socken.

Sie sind herzlich eingeladen!

Das Team der  
Katholische Erwachsenenbildung

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

Online-Anmeldung möglich  
unter [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)  
oder direkt hier:



SCAN ME

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>ZKGE6005</b>
<b>Termin</b>	dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr 10 Treffen
<b>Beginn</b>	24. Februar 2026 (nicht am 07.04.)
<b>Ende</b>	05. Mai 2026
<b>Kosten</b>	120 € (6 € pro UStd.)

**Referentin:** Martina Uhe

**Veranstaltungsort:**

Kath. Kindertagesstätte St. Elisabeth,  
Hinzenkamper Kirchweg 2,  
49434 Neuenkirchen-Vörden

**Anmeldeschluss:**

je mit Beginn eines neuen Kurses

**SEPA-Lastschriftmandat:**

Das SEPA-Lastschriftmandat wird ab 6 Werktagen 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.

**Kontodaten für Überweisung des Teilnehmerbeitrags:**

Bitte überweisen Sie spätestens 6 Tage nach Kursbeginn auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück IBAN DE83 2655 0105 0000 9748 08

**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** (auch online möglich [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de))  
Hiermit melde ich mich an zum Kurs

**Yoga, ab 24.02.2026, ZKGE6005, Neuenkirchen-Vörden 120 €**

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.

bitte abtrennen

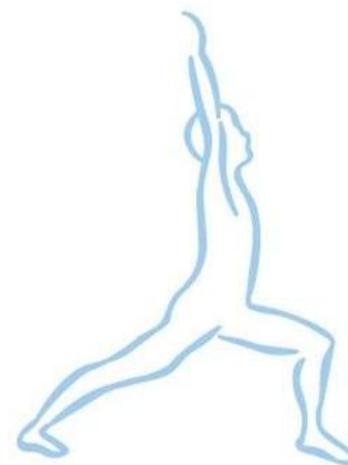
Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



Katholische  
Erwachsenenbildung  
Osnabrück e.V.



## Hatha Yoga



Kath. Erwachsenenbildung  
Osnabrück  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück

### Kontakt:

Kath. Erwachsenenbildung Osnabrück  
Große Rosenstr. 18  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 35868-71  
[info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de)  
[www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)



Februar – Mai 2026

**Neuenkirchen-  
Vörden**