

Infos

Kursleitung:

Dr. Frank Buskotte (KEB Osnabrück)

Referentin:

Dipl.-Des. Marion Schulte ist zertifizierte Yoga-Lehrerin, zertifizierte Tai Chi- und Qigong- Lehrerin und Mitglied im OM-Yoga-Arbeitskreis e.V. Osnabrück-Münster.

Schülerin von Nepal Lodh, Hindu Akademie, Bremen und Ken Johnson, Liang Yi Organisation, Oslo. Vertiefende Fortbildungen bei Dr. Eckard Wolz-Gottwald, Yoga-Philosophie/ Yoga-Akademie, Münster und Melanie Tholen, IYENGAR® Yoga, Bielefeld

Kursort:

Haus der pastoralen Dienste (Priesterseminar),
Große Domsfreiheit 5, 49074 Osnabrück



Katholische
Erwachsenen**bildung**

Kurskosten: 795 €

Auf Wunsch Übernachtung im EZ mit Frühstück: 36 € je Wochenende
(180 € insgesamt)

Ratenzahlung ist möglich.

Zu Fördermöglichkeiten: www.bildungspraemie.info

Kontakt:

Tel.: 0541 35868-71, Fax: 0541 35868-76

Mail: info@keb-os.de, www.keb-os.de

Anmeldeschluss / Lastschrift:

Mi., 31.01.2018 bzw. bis die Höchstgrenze
von 14 Personen erreicht ist.

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.



Fortbildung
zum/zur
Entspannungs-
und
Balance-Trainer/in

Februar - November 2018
Osnabrück

Katholische Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

Die Fortbildung

Anmeldung (auch online möglich)

Für unser Leben und unsere Gesellschaft kann ein Wertewandel Richtung „Entschleunigung“ neue Gesundheit bedeuten. In Ruhe und Ausgeglichenheit sein Leben gestalten und Entscheidungen zu treffen oder gelassen reagieren zu können, entsteht durch das Ruhen in unserer Mitte.

Diese Fortbildung bietet Ihnen mit einer Einführung in acht effektive Entspannungs- und Balancemethoden aus Ost und West eine Orientierung und erste Grundlagen. Sie erfahren Gemeinsamkeiten der verschiedenen Systeme und erproben die Unterschiede. Sie lernen, sich selbst zu entspannen und andere dazu hilfreich anzuleiten.

An fünf Wochenenden (Fr./Sa.) stehen im Mittelpunkt: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, aktive Bewegung wie z.B. NIA, Tai Chi, Qigong, Yoga, auch Yoga-Nidra und Lach-Yoga, Meditation, Kreativität mit Klang und Farben. Gastreferenten werden mit ihrer Expertise die Ausbildung bereichern.

Mit Spaß und Freude wird gemeinsam praktisch geübt, denn Entspannung ist ein aktiver Prozess. Die Fortbildung ist auch für Personen interessant, die beruflich mit Kindern oder Jugendlichen arbeiten oder in der Pflege/Betreuung tätig sind.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind neben einem Mindestalter von 21 Jahren das Einreichen eines kurzen Lebenslaufs und die Motivation zur Persönlichkeitsentwicklung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Dr. Frank Buskotte
Katholische Erwachsenenbildung Osnabrück

Unverbindlicher Informationsabend

Di., 16.01.2018, 19:00 Uhr
im Priesterseminar Osnabrück

Termine der Kurswochenenden

1. Modul Fr., 23.02. - Sa., 24.02.2018
Was ist Entspannung? Was ist Balance?
Grundlagen und Einführung
2. Modul Fr., 06.04. - Sa., 07.04.2018
Entspannt im Körper – Möglichkeiten der Entspannung für den Körper durch Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung verbessern
3. Modul Fr., 15.06. - Sa., 16.06.2018
Entspannt im Kopf – Mentale Entspannung, Bedeutung von Kreativität zwischen Beruf und Alltag
4. Modul Fr., 17.08. - Sa., 18.08.2018
Entspannt im Sein – Emotionale Resonanz Atem und Gefühle wahrnehmen lernen, Förderung von Schlafqualität
5. Modul Fr., 19.10. - Sa., 20.10.2018
Entspannt und im Gleichgewicht – Rhythmen und Balancen, die unser Leben bestimmen

Abschluss Sa., 10.11. 2018

Die Fortbildung endet nach Teilnahme an mindestens 80% des Kurses und der erfolgreichen Absolvierung einer theoretischen und praktischen Prüfung mit einer Teilnahmebescheinigung der Kath. Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V.

Kurszeiten

Fr., 17:00 – 20:30 Uhr
Sa., 09:00 – 16:30 Uhr

Hiermit melde ich mich an zur
**„Fortbildung zum/zur Entspannungs-Trainer/in“
(ZOG8001)**

Name, Vorname:

Anschrift/Telefon/Mail:

Übernachtung gewünscht: ja nein

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 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.

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.

Name und Anschrift Kontoinhaber:

IBAN DE _ _ _ _ _

BIC _ _ _ _ _

Datum

Unterschrift

- Änderungen vorbehalten -