



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 Erwachsenenbildung
Große Rosenstr. 18
49074 Osnabrück

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., 05.02.2020 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.

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.

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

- Zertifikatskurs-
September 2020 - März 2021
Osnabrück

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 (Sa./So.) stehen im Mittelpunkt: Autogenes Training, Fantasiereisen, Qigong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Tai Chi, Yoga zur Förderung von Entspannung, Klangreisen und Meditation. Es ist in Planung, dass Gastreferenten 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., 21.01.2020, 19:00 Uhr
im Priesterseminar Osnabrück

Termine der Kurswochenenden

1. Modul Sa., 05.09. – So., 06.09.2020
Was ist Entspannung? Was ist Balance?
Grundlagen und Einführung
2. Modul Sa., 07.11. – So., 08.11.2020
Entspannt im Körper – Möglichkeiten der Entspannung für den Körper durch Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung verbessern
3. Modul Sa., 28.11. – So., 29.11.2020
Entspannt im Kopf – Mentale Entspannung, Bedeutung von Kreativität zwischen Beruf und Alltag
4. Modul Sa., 23.01. – So., 24.01.2021
Entspannt im Sein – Emotionale Resonanz Atem und Gefühle wahrnehmen lernen, Förderung von Schlafqualität
5. Modul Sa., 27.02. – So., 28.02.2021
Entspannt und im Gleichgewicht – Rhythmen und Balancen, die unser Leben bestimmen

Abschluss Di., 13.03.2021, 09:00 – 16:30 Uhr

Die Fortbildung endet nach Teilnahme an mindestens 90% des Kurses und der erfolgreichen Absolvierung einer theoretischen und praktischen Prüfung mit einem Zertifikat der Kath. Erwachsenenbildung im Lande Niedersachsen e. V.

Kurszeiten

Sa., 09:00 – 16:30 Uhr
So., 10:00 – 14:30 Uhr

Hiermit melde ich mich an zur

„Fortbildung zum/zur Entspannungs-Trainer/in“

(ZOGEO002)

Name, Vorname:

Anschrift/Telefon/Mail:

Übernachtung gewünscht: ja nein

Aus ökologischen Gründen hat sich die KEB im Bistum Osnabrück dazu entschlossen, für alle Kursteilnehmenden **vegetarisches Essen** zu bestellen. Falls Sie eine andere Verköstigung wünschen, bitten wir Sie dies entsprechend anzukreuzen. vegan fleischhaltig

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 des Kontoinhabers:

IBAN DE _____

BIC _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Daten ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung gespeichert werden.

Datum

Unterschrift