



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

Yoga



Bewegung, Balance
und **Mee(h)r**
auf **Juist**

Pax-Gästehaus, Juist
19.- 23.Oktober 2026

Yoga - Bewegung, Balance und Mee(h)r

auf
Juist



Katholische
Erwachsenenbildung
Emsland-Ostfriesland e.V.

Informationen und Anmeldungen
unter: **05952 / 1556**
www.keb-el-o.de

An die

Katholische Erwachsenenbildung

Am Markt 5

49751 Sögel

Bitte nur im
geschlossenen
Briefumschlag,
ausreichend
frankiert
versenden oder
faxen an
05952 3368

Yoga – Verbindung von Körper, Atmung und Geist

Wenn uns Alltag, Beruf und Beziehungen auf Trapp halten, wir nicht zu Ruhe kommen oder uns unausgeglichen fühlen, können die Techniken des Hatha-Yoga helfen, eine achtsamere Gelassenheit zu erlangen.

Lernen Sie Yoga als eine wohltuende und der Gesundheit förderliche ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungsmethode kennen, die zu einer besseren Beweglichkeit und Fitness sowie zu Ausgeglichenheit und geistiger Vitalität führt.

Das fünftägige Schnupperangebot „Yoga – Bewegung, Balance und Mee(h)r“ auf Juist bietet die Möglichkeit der angenehmen Kombination von Yoga-Übungseinheiten im Wechsel mit zum Teil ausgedehnten Phasen der Entspannung in der reizvollen Umgebung der ostfriesischen Insel Juist.

Methodik

- Einblicke in das Hatha – Yoga
- Einblicke in die Zusammenhänge der Wechselwirkung von Körper und Geist
- Theoretische Inhalte zum Verständnis der Wirkung der Bewegungsbilder (Asana-Praxis)

Kurszeiten

Insgesamt 16 Unterrichtseinheiten:
- Einheiten jeweils vormittags, am Anreisetag nachmittags, restliche Zeit zur freien Verfügung
- der Kurs findet im Dorfgemeinschaftshaus Juist, Heller Str. 4 statt. Bei entsprechendem Wetter finden einzelne Übungen draußen und/oder am Strand statt.

Datum: von Montag, **19.10.2026**
Abfahrt Sögel 10.30 Uhr
bis Freitag, **23.10.2026**
Ankunft Papenburg ca. 14.00 Uhr

Kursleitung

Anneliese Grummich – Yoga-Lehrerin

Ort

Juist, Pax-Gästehaus, Dünenweg 5
Übernachtung in Einzelzimmer mit Vollverpflegung

Gebühr

815,00 €
Inkl. Übernachtung mit Vollverpflegung
Bustransfer
Fähre und Gästebeitrag
Gepäcktransport (1 Koffer)

Mitzubringen/Voraussetzungen

Bequeme und warme Kleidung, Yoga-Matte, kleines Kissen, Fön (bei Bedarf)

Ausreichende körperliche Fitness für Yoga-Übungen und Beschaffenheit auf der Insel (autofreie Insel, keine Personenbeförderung zur Unterkunft)

Anmeldebedingungen

- Anmeldungen sollten bis zum 10.07.2026 eingegangen sein. Sie gelten als verbindlich angemeldet, wenn die schriftliche Anmeldung vorliegt und die Kursgebühr in voller Höhe entrichtet worden ist.

- Nach dem 10.07.2026 muss die TN-Gebühr bei Nichtantritt oder Abbruch der Reise Ihrerseits leider in voller Höhe als Ausfallgebühr einbehalten werden.

- bei Ausfall / Nichtzustandekommen des Bildungsreiseangebotes unsererseits erhalten Sie die TN-Gebühr in voller Höhe erstattet.

- bei Erkrankung der Kursleitung wird der Kurs nach Möglichkeit mit einer/einem anderen Yoga-Lehrer/in durchgeführt.

Hinweise

Wir empfehlen allen Teilnehmenden den Abschluss einer Reisekostenrücktrittsversicherung (z.B. über ein Reisebüro). Yoga-Übungen ersetzen keine ärztliche Diagnose und Behandlung. Sie werden eigenverantwortlich angewendet. Eine Erstattung nicht wahrgenommener U-Std ist nicht möglich.

Katholische Erwachsenenbildung
05952 • 1556

verbindliche **Anmeldung**

An dem Kurs „Yoga“ auf Juist (Kurs-Nr. O95201) vom **19.10. – 23.10.2026** nehme ich teil.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort

Handy:

Ich steige am 19.10.2026 an der folgenden Haltestelle zu: (bitte ankreuzen)

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------|
| <input type="radio"/> Sögel | Combi-Parkplatz | 10:30 Uhr |
| <input type="radio"/> Lathen | Netto-Parkplatz | 10:50 Uhr |
| <input type="radio"/> Dörpen | Star-Tankstelle | 11:05 Uhr |
| <input type="radio"/> Papenburg | Untenende | 11:20 Uhr |

Ich buche das Kursangebot für 815,00 €

Ich akzeptiere die nebenstehenden Anmeldebedingungen und überweise die gesamte Gebühr bis zum 10.07.2026 auf das Konto (KEB Emsland-Ostfriesland e.V.)

IBAN: DE80 2665 0001 0002 0051 06 BIC: NOLADE21EMS

Verwendungsnachweis: **Yoga auf Juist O95201**

Erst mit dem Eingang der Überweisung erhält die Anmeldung Gültigkeit.

- **Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten versenden Sie die Anmeldung bitte in einem geschlossenen Briefumschlag.**
- Ihre Daten werden ausschließlich zum Zweck der Kursverwaltung gespeichert.
- Die KEB hält sich an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Sie haben jederzeit das Recht, ihre bei uns gespeicherten Daten einzusehen, sie löschen zu lassen oder der weiteren Verarbeitung zu widersprechen. Ausführliche Bestimmungen: www.keb-el-o.de

Hinweis: Wir empfehlen den Abschluss einer [Reisekostenrücktrittsversicherung](#), für den Fall, dass Sie die Bildungsreise nicht antreten können!

(Ort, Datum)

(Unterschrift)