

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht

Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten Daten zu verlangen. Gemäß §§ 18-21 KDG können Sie jederzeit die Berichtigung, Sperrung und Löschung einzelner Daten verlangen. Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an uns übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basis-tarifen.

Bitte
ausreichend
frankieren!



HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn

Brüderstraße 27

59065 Hamm



Kontakt, Anfahrt

HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e. V
Brüderstr. 27, 59065 Hamm

Telefon: 02381/9153702,

Telefax: 02381/9153701

Mail: info@hvhs-nrw.de

Öffnungs- und Beratungszeiten:

Mo.- Fr. 10.00—15.00 Uhr

Kursnummer: HVHS 201/24

Anfahrt:

Mit dem Auto:

Von der A33 Autobahnausfahrt 19 Bielefeld-Zentrum auf den Ostwestfalendamm (Richtung Zentrum), von dem Sie die Ausfahrt Quelle/Osnabrück nehmen. An der Ampelkreuzung biegen Sie rechts ab auf die Osnabrücker Straße. An der ersten Ampel nach dem Ortsausgangsschild Quelle biegen Sie rechts in die Azaleenstraße ab, die auf die Schlingenstraße führt.

Mit der Bahn:

Vom Hauptbahnhof Bielefeld fahren Sie mit dem Bus Linie 48 Richtung Brockhagen Kirche/Steinhagen und steigen an der Haltestelle Einschlingen aus (Fahrzeit: ca. 20 Min). Sie biegen in die Azaleenstraße ein und kommen zur Schlingenstraße. Oder Sie fahren mit der Stadtbahn Linie 1 Richtung Sennestadt vom Hauptbahnhof bis Brackwede (Bahnhof, Kirche), steigen dort in den Bus Linie 121 um und fahren bis zur Azaleenstraße (Fahrzeit: ca. 1 Std.). Aktuelle Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte der Fahrplanauskunft unter www.mobiel.de (Linie 48 und Linie 121) oder www.bahn.de (Persönlicher Fahrplan)



08. - 10. März 2024

Yogulele

Ein Wochenende zur inneren und äußeren Einkehr direkt am grünen Stadtrand von Bielefeld



Tagungsort:
**Bildungsstätte
Einschlingen
Schlingenstraße 65
33649 Bielefeld**

Programm

- ◆ Yogakurs täglich für Einsteiger und Erfahrene (Yoga Material ist vor Ort vorhanden)
- ◆ Ukulelekurs täglich für Anfänger und Fortgeschrittene (ca. 5 Ukulelen können ausgeliehen werden)
- ◆ Gemeinsames Spielen und Singen



Sandra Wihelms ist Musikerin, Klassische Gitarre, und Zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga. Kundalini Yoga ist ein auf Gesundheit und Heilung ausgerichtete Yogapraxis, die unser körperliches und psychisches Wohlbefinden nachhaltig stärkt.



Julian Schlitzer ist Gitarrist und Musikpädagoge. Er bedient unterschiedliche Genre in der Musik.



Frank Gerstmeier spielt u.a. Gitarre und Ukulele. Er ist in den unterschiedlichsten Stilen zuhause.

Kursgebühr inkl. Unterkunft im Doppelzimmer und Vollpension

Pro Person: **DZ 290,00 € / EZ – Zuschlag 34€ (auf Anfrage)**
Anmeldeschluss: 05. Januar 2024

Referent*innen:
Sandra Wihelms, Frank Gerstmeier, Julian Schlitzer
Kursleitung:
 Manfred Jäger (HVHS der KAB Paderborn)
Kurszeiten:
 Beginn: Freitag, 08.03.2024 - 14.00 Uhr Anreise
 Ende: Sonntag, 10.03.2024 - 14.00 Uhr Abreise

Kursbeschreibung

„Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen im Geist.“
 In unseren Yogastunden beschäftigen wir uns mit Meditation, Philosophie und Bewegung dieser alten indischen Lehre, die hochaktuell ist und unser Leben bereichert!
 Das Spiel auf der Ukulele mit dem konkreten Klang und dem leichten Zugang ermöglicht Bewegung im gemeinsamen Tun verbunden mit Gesang.
 Die Gemeinsamkeit von Yoga und Gesang liegt im Atmen: Singen von Mantras verbindet Yoga, Klang, Musik.

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu dem Wochenendseminar (Fr.-So.)
Yogulele—Yoga und Ukulele; Ein Wochenende zur inneren und äußeren Einkehr direkt am grünen Stadtrand von Bielefeld

08.—10.03.2024 im Haus Einschlungen, Schlingenstr. 65, 33649 Bielefeld
 Seminarnummer: HVHS 201/24

Name, Vorname:

Anschrift:

Einzelzimmer Doppelzimmer KAB-Mitglied ja nein

E-Mail:

Telefon:

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Wir sind persönlich für Sie da und finden gemeinsam ein passendes Angebot für Sie!

Mail: info@hvhs-nrw.de
 Telefon: 02381/9153702