

Jetzt durchstarten!

Bis bald!

**Achtsamkeit im Alltag:
Workshop mit 2 Einheiten**

Meine Buchungsdaten

Name, Vorname

Geburtsdatum

Anschrift

Mail

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

Bahama-Sports - Heimat des BSC e.V.

OSNABRÜCK-Nahne

Im Nahner Feld 1, 49082 Osnabrück, 0541-55665

OSNABRÜCK-Lüstringen

Siemensstr. 9-11, 49086 Osnabrück, 0541-389966

OLDENBURG-Nadorst

Kreyenstraße 41, 26127 Oldenburg, 0441-9338070

info@bahama-sports.de | Telefon: 0541-389966

 **#bahamasports**

 **HANSEFIT**

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Für Präventiv- und Rehasport:

Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

www.bahama-sports.de

**Samstag, 24.10.26
& Samstag, 07.11.26
in OS-Lüstringen**



Klarheit statt Autopilot: Neue Energie zum Herbst

In diesem **zweiteiligen Workshop** üben wir, **Achtsamkeit alltagstauglich** zu machen: mit Körperpraxis (Yoga), MBSR-inspirierten Mikro-Übungen, achtsamer Kommunikation (GfK-Elemente) und Abendritualen, die Dein **Nervensystem wirklich herunterfahren**.



Du lernst einfache Tools, um präsenter, gelassener und verbundener durch Deinen Alltag zu gehen - im Körper, im Kopf und im Kontakt mit anderen.

Yoga, Achtsamkeit & alltagstaugliche Rituale

zwei aufeinander aufbauende Einheiten in OS-Lüstringen:

Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursleitung: Lysiane Roux

Zertifizierungen als Yogalehrerin (YA), Achtsamkeitstrainerin (Yoga Vidya) und Business Coach (DBVC/IOBC)

Inhalte:

- Achtsam im Alltag (MBSR-Elemente):
Autopilot erkennen, Mikro-Übungen, Alltagsanker
- Achtsam kommunizieren (GfK-Elemente):
Beobachtung-Gefühl-Bedürfnis-Bitte, Zuhören üben
- Achtsam den Tag beenden:
Abendrituale, Nervensystem regulieren, Journaling, Mini-Yoga-Nidra



Geeignet für alle Trainingslevel!

Ablauf:

Termin 1 - Yoga + Achtsam im Alltag + Achtsam kommunizieren

Praxisphase - 14 Tage Umsetzung (kurz & machbar)

Termin 2 - Yoga + Erfahrungsaustausch + Tag achtsam beenden

Hinweis: Gerne zu zweit anmelden, einige Übungen werden paarweise durchgeführt. Bei Anmeldung zu zweit, **bitte "Übungspartner" notieren**.

Anmeldung zum Workshop



Hiermit melde ich mich verbindlich für den **zweiteiligen Workshop "Achtsamkeit im Alltag"** mit folgenden Terminen an:

Samstag, 24.10.2026, 10 - 13 Uhr

Samstag, 07.11.2026, 10 - 13 Uhr

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt per Lastschrift (**Rückseite beachten**), bitte Zutreffendes ankreuzen:

Tarif	Einzelperson	zu zweit, Du bringst einen Übungspartner mit
BSC-Mitglied	☐ 80 €	☐ 140 €
Hansefit-Sportler	☐ 100 €	☐ 180 €
Gäste	☐ 160 €	☐ 300 €

Name, Vorname des/der ÜbungspartnerIn:
