

**Jetzt durchstarten!**

**Bis bald!**

**Achtsam ins neue Jahr:  
Workshop in zwei 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](mailto:info@bahama-sports.de) | **Telefon: 0541-389966**

 **#bahamasports**

 **HANSEFIT**

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

Für Präventiv- und Rehasport:

Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

[www.bahama-sports.de](http://www.bahama-sports.de)



**Samstag, 31.01.26  
& Samstag, 14.02.26  
in OS-Lüstringen**





# Klarheit statt Autopilot: Neue Energie zum Jahresstart

Der Jahresanfang hat oft **"Neustart-Energie"**, die wir nutzen können, um mit Klarheit statt Autopilot ins neue Jahr zu starten.

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**.



In zwei Terminen lernst Du 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

### in zwei Einheiten in OS-Lüstringen:

Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 14.02.2026, 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 "Partner" notieren, beide erhalten dann eine Ermäßigung i.H.v. 5€ je Kurseinheit.**

# Anmeldung zum Workshop



Hiermit melde ich mich verbindlich für den **zweiteiligen Workshop "Achtsam ins neue Jahr"** mit folgenden Terminen an:

☐ Samstag, 31.01.2026, 10 - 13 Uhr

☐ Samstag, 14.02.2026, 10 - 13 Uhr

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

BSC-Mitglieder

☐ 40 € je Termin

☐ 35 € je Termin, "Partner":

-----

Hansefit-Sportler

☐ 50 € je Termin

☐ 45 € je Termin, "Partner":

-----

Für Gäste

☐ 80 € je Termin

☐ 75 € je Termin, "Partner":

-----