Bis bald!

Einladung zum Retreat

Jetzt durchstarten!

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











Für Präventiv- und Rehasport: Von Krankenkassen anerkannt, von Ärzten empfohlen.

www.bahama-sports.de

MEDITATION ERFAHREN 12.07.2025

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT 13.09.2025



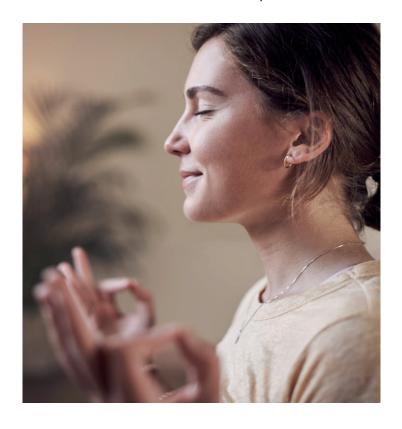
Einladung zum Meditations-Retreat

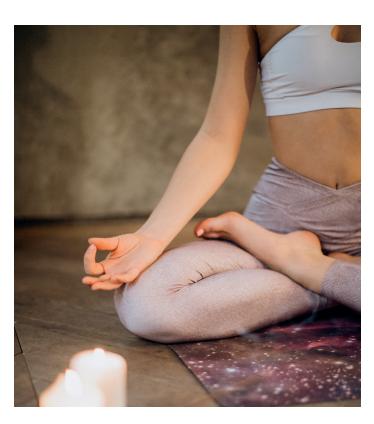
Deine spirituelle Ruhepause

Samstag, 12.07.2025, 10-13 Uhr Meditation und Entspannung erfahren

Was kann ich machen, wenn ich sehr aufgeregt bin und meine Gedanken immer wieder abschweifen?

In diesem Retreat lernst Du Meditation kennen, mit denen Du Einfluss auf diesen Zustand nehmen und Dich innerlich entspannen kannst.





Samstag, 13.09.2025, 10-13 Uhr In der Ruhe liegt die Kraft

In diesem Retreat kannst Du mittels Yin Yoga-Übungen und positiver Affirmationen innere Ruhe erfahren. Zudem beruhigst Du Deinen Geist und kannst aus einer besonderen inneren Ruhe heraus Kraft schöpfen.

Anmeldung



Anmeldung:

- O Meditation erfahren (12.07.2025)
- O In der Ruhe liegt die Kraft (13.09.2025)

im Bahama-Sports Lüstringen, 10 - ca. 13 Uhr

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt **je Termin** per <u>SEPA-Lastschrift</u> **(Rückseite beachten)** 5 Werktage vor dem Termin:

- O 30 € (für BSC-Mitglieder)
- O 45 € (für Hansefit-Sportler)
- O 70 € (für Gäste)

Kursleitung: Elke Quadflieg-Käufler (Yin-Yoga Lehrerin und Spiritual Life Coach)

Hinweis: Begrenzte Teilnehmerzahl, Bearbeitung nach Eingang, schriftl. Bestätigung erfolgt. Rückfragen im Büro: Andrea Hollingshaus, 0541-388021, hollingshaus@bahama-sports.de