

Jetzt durchstarten!

Bis bald!

Einladung zum Retreat

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

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER BUND

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:

- ☐ Meditation erfahren (12.07.2025)
- ☐ 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 SEPA-Lastschrift (**Rückseite beachten**) 5 Werktage vor dem Termin:

- ☐ 30 € (für BSC-Mitglieder)
- ☐ 45 € (für Hansefit-Sportler)
- ☐ 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