

An die  
Volkshochschule  
An der Hohen Schule 14  
48565 Steinfurt

*„Ein paar Tage  
den Alltag ausblenden,  
den eigenen Körper spüren,  
Entspannung erleben,  
Kraft und Energie tanken  
an einem Ort der Ruhe.“*

Das bietet Spiekeroog  
mit den Yoga-Tagen  
vom 26. bis 29. Oktober 2018 bzw.  
vom 1. – 4. November 2018  
im Haus Barmen, Wüppspoor 1



## Spiekeroog

„Meer für mich“

**26. – 29. Oktober 2018  
bzw. 1. – 4. November 2018**

Eine Fahrt des

KulturForumSteinfurt|Volkshochschule in  
Kooperation mit dem Diakonischen Werk  
des Ev. Kirchenkreises  
Steinfurt-Coesfeld-Borken e. V.

### **Auskunft und Anmeldung:**

KulturForumSteinfurt | Volkshochschule  
An der Hohen Schule 14  
48565 Steinfurt  
Tel. 02551/148-20  
Fax 02551/148-38  
volkshochschule@kulturforumsteinfurt.de  
www.kulturforumsteinfurt.de



## Yoga

ist für jedermann geeignet. Egal wie fit, wie geübt oder wie alt Sie sind.

Yoga hilft, die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen, die seelische und körperliche Ebene zu vereinen und somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen.

Die Asanas (Haltungen) stärken den ganzen Körper. Sie kräftigen die Knochen und Muskeln, korrigieren eine schlechte Haltung, verbessern die Atmung und führen uns Energie zu.



### Die Dozentin Bärbel Bunnefeld

ist Bildungsreferentin und verfügt über Ausbildungen in Gymnastik, Yoga und Gedächtnistraining. Yoga ist für sie ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

Täglich finden 2 Seminareinheiten statt, in denen die Teilnehmenden Ruhe finden, die Selbstwahrnehmung weiter entwickeln und die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber üben und spüren.

### Kosten:

Für Unterkunft, Vollverpflegung und Seminareinheiten

**im EZ, DU/WC 310,-- €.**

Doppelzimmer auf Anfrage möglich.

Fährüberfahrt und Kurtaxe sind nicht im Reisepreis enthalten.

Vor Fahrtbeginn laden Frau Bunnefeld und die Volkshochschule die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Vorbereitungstreffen ein. Da können dann Fahrgemeinschaften organisiert werden.

Bei Rücktritt kann der Teilnehmerpreis nur dann zurückerstattet werden, wenn der freigewordene Platz wieder besetzt werden kann.

Eine Abmeldung kann ausschließlich über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist eventuell empfehlenswert.

Jeder Teilnehmer versichert mit der Anmeldung auf eigene Verantwortung teilzunehmen, die Seminarleitung übernimmt keine Haftung.



## Anmeldung

### „Meer für mich“ Yoga-Tage auf Spiekeroog

**26. – 29.10.2018**

**01. – 04.11.2018**

(bitte ankreuzen, welcher Termin in Frage kommt)

\_\_\_\_\_  
(Name)

\_\_\_\_\_  
(Vorname)

\_\_\_\_\_  
(Geb.-Datum)

\_\_\_\_\_  
(Straße, Haus-Nr.)

\_\_\_\_\_  
(PLZ, Wohnort)

\_\_\_\_\_  
(Telefon)

\_\_\_\_\_  
(E-Mail-Adresse)

### Zimmerwunsch bitte ankreuzen:

Einzelzimmer

Doppelzimmer

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum, Unterschrift)