

Verbindliche Anmeldung für:

Veranstaltung/Kurs-Nr.

Name, Vorname (Mutter/Patentante/Großmutter)

Name, Vorname (Tochter/Patentochter/Enkelin)

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Alter (Mutter)

Alter (Tochter)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Evangelischen Bildungszentrums im Rheinland an (siehe Internet).

Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen des EBZ Rheinland informiert zu werden.

Datum, Unterschrift

Information:
Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre personenbezogenen Daten werden nicht weitergegeben.

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie auf unserer Homepage www.ebz-rheinland.de. Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung

Anmeldeschluss: 12. September 2025

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

-  www.ebz-rheinland.de
-  anmeldung@ebz-rheinland.de
-  0228 9541-123
-  Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn

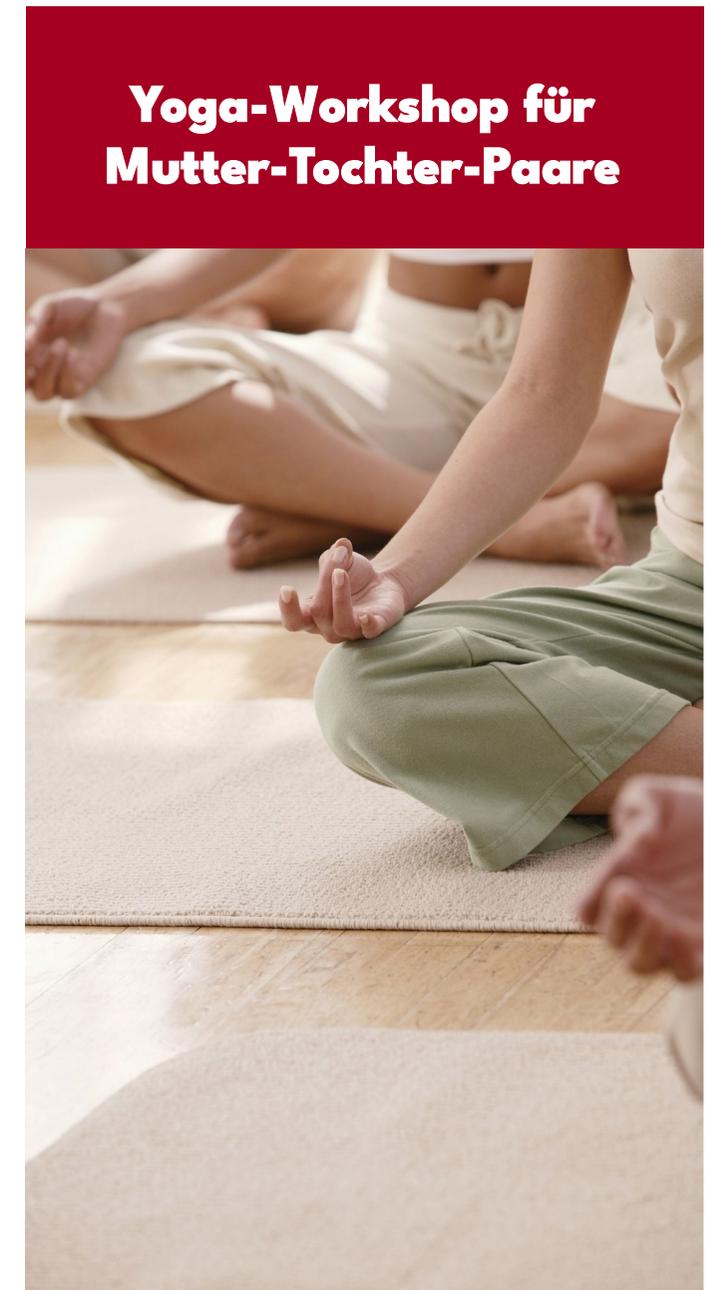
Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

Veranstalter

Das Evangelische Bildungszentrum im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für sein Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V. zertifiziert.

Die Themenreihen sind:

Frau | Beruf | Kompetenz
Sprache | Integration
Gesundheit | Prävention
Alter | Pflege | Demenz
Digitalisierung
Politik | Gesellschaft | Umwelt
Theologie | Spiritualität |
Weltgebetstag



Evangelisches Bildungszentrum
im Rheinland

Yoga-Workshop für Mütter & Töchter

Entdecken Sie gemeinsam die Welt des Yoga und stärken Sie Ihre besondere Verbindung!

Dieser neue Workshop lädt Mütter und Töchter (Patentante und Patentochter oder Großmutter und Enkelin) ein, sich Zeit füreinander zu nehmen, Körper und Geist zu entspannen und Freude an Bewegung zu erleben. In einer liebevollen Atmosphäre praktizieren wir Übungen, die sowohl entspannen als auch beleben – ideal für alle Erfahrungsstufen.

Auf der Yogamatte stärken wir körperliche und mentale Balance – für die alltäglichen Herausforderungen, die Mütter und Töchter gleichermaßen kennen. Um diese Balance herzustellen, verbinden wir im Yoga Atemtechniken, Asanas und Meditation zu einer ganzheitlichen Entspannungs- und Bewegungstherapie.

Bei diesem Mutter-Tochter-Workshop erfahren beide Generationen Wissenswertes rund ums Yoga und probieren verschiedene Yoga-Praktiken (Hatha-Yoga, Yin-Yoga, ...) sowie Atemübungen aus.

Gönnen Sie sich diese gemeinsame Auszeit!

Nutzen Sie die Erfahrungen aus dem Workshop, um im Alltag Ihre Verbindung zueinander zu stärken, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Schon wenige Minuten Yoga-Praxis am Tag sorgen für Inseln der Ruhe und Achtsamkeit – für Sie selbst und füreinander.

Für die Mädchen gilt ein Mindestalter von 12 Jahren!

Titelbild: © Comstock von Photo Images für Canva

Termin:
Samstag, 20. September 2025,
14:00 bis 18:00 Uhr
Kurs-Nr.: 49/25

Kosten: 80,00 € pro Paar

Kursleitung: Charlotte Zaum
(Heilpraktikerin und Yogalehrerin)

Wo: Haus der Frauenhilfe
Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn



Sie möchten zukünftig nichts verpassen?
Melden Sie sich gerne bei unserem Newsletter an:
anmeldung@ebz-rheinland.de

Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland
Ellesdorfer Straße 50
53179 Bonn