

DATUM:

24.02.2023

Mehr Entspannung in Alltag und Beruf

Die VHS Siebengebirge bietet auch im Frühjahrssemester 2023 wieder verschiedene Kurse und Abendveranstaltungen an, um neue Methoden zu lernen sich mehr Entspannung in den Alltag zu holen.

Freie Plätze gibt es unter anderem noch bei "Vital Yoga für Fortgeschrittene" (Y50206) in Kooperation mit dem Familienzentrum Villa Kunterbunt in Bad Honnef, beim Achtsamkeitstraining am 11. März 2023 in Thomasberg in Kooperation mit dem Familienzentrum Menschenkinder (Y50112) sowie bei der eintägigen Einführung in die Alexander-Technik im CURA Krankenhaus am 25. März 2023 (Y50105). Hier werden im Laufe des Unterrichts die Eigenwahrnehmung, die aufrechte Körperhaltung sowie Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Um mehr Entspannung im Familienleben geht es bei der kostenlosen Abendveranstaltung von Jürgen Scheidle, Leiter der Familien- und Erziehungsberatungsstelle, zum Thema "Bis hierhin und nicht weiter!" am 16. März 2023 (Y20102).

Wie es gelingt entspannt Grenzen zu setzen, lernen die Teilnehmenden im Vortrag von Diplom-Psychologin Anja Röding am 24. März 2023 in der Jugenddorf-Christpherusschule in Königswinter (Y20202).

Interessierte sollten sich schnellstmöglich dafür eintragen, ansonsten kann es passieren, dass Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmer*innenzahl abgesagt werden müssen.

Auskunft erteilt die VHS unter 02244 / 889-207.

Anmeldungen werden entgegengenommen unter kontakt@vhs-siebengebirge.de oder über die Website www.vhs-siebengebirge.de