

DATUM:

27.09.19

Focusing – Selbsthilfe bei Stress

Die VHS Siebengebirge in Kooperation mit dem Familienzentrum Menschenkinder stellt in einem Vortrag eine bewährte Methode zur Entspannung in Stresssituationen vor. Focusing macht es möglich, die Befindlichkeit bei Stress zu verändern und wieder zur Ruhe zu finden. Wer nach der theoretischen Ausführung Interesse an der praktischen Übung hat, kann ab dem 30. Oktober 2019 einen fünfteiligen Kurs besuchen.

Der mit Beispielen angereicherte Vortrag in Thomasberg im Familienzentrum Menschenkinder findet am 5. Oktober 2019 in der Zeit von 11 Uhr bis 12.30 Uhr statt. Das Entgelt beträgt 6 EUR.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-208 oder -207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str.48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889378 oder per E-Mail an vhs@koenigswinter.de.