

DATUM:

14.04.2021

**Mit innerer Ruhe und Beweglichkeit ins Wochenende
Entspannungsangebot digital**

Drei Elemente werden diesen Vormittag mit dem besonderen Angebot bestimmen: Bewegungsübungen der Loheland-Gymnastikmethode, die Wellness-Gesichtsmassage und die Meditation. Langsame und auch dynamische Übungen führen zu mehr Beweglichkeit und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die vietnamesische Massage des Gesichts steigert das Wohlbefinden und die Meditation sorgt für Abstand zu den Alltagsthemen. Danach steht einem entspannten Wochenende nichts mehr im Weg. Für die problemlose Teilnahme von zu Hause aus ist ein internetfähiger PC oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera notwendig. Auch das Smartphone kann benutzt werden.

Der Kurs findet am 24. April 2021 in Zeit von 10 Uhr bis 13.30 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 22,90 EUR.

Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmer*innen per E-Mail zeitnah zur Veranstaltung. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer U50110).