

DATUM:

07.09.2021

Entspannung für Körper und Seele in Bad Honnef

Die progressive Muskelentspannung gilt als eins der einfachsten und effektivsten Entspannungsverfahren überhaupt. Der Kurs der VHS Siebengebirge richtet sich an gesunde Erwachsene mit Stressbelastung, die schwer zur Ruhe kommen und selten entspannen. Die Progressive Muskelentspannung ist einfach erlernbar. Durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen erreicht man eine tiefe körperliche und auch seelische Entspannung. Stressbedingte Beschwerden wie beispielsweise Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Zähneknirschen und Schulter-Nacken-Verspannungen lassen sich positiv beeinflussen.

Unter Einhaltung der Coronaschutzvorschriften findet dieser Kurs ab Mittwoch, den 15. September 2021 in der Zeit von 18 Uhr bis 19.30 Uhr in Bad Honnef im Seniorendomizil Wolke 7 statt. Die Gebühr für zehn Termine beträgt 96 Euro. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist der 10. September 2021. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer V 50103).