

DATUM:

19.04.2022

Stark im Stress – Kurztraining zum Aufbau eigener Ressourcen

Guter und gesunder Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Die VHS Siebengebirge bietet dazu ein Drei-Schritte-Programm an. Angesprochen sind Personen, die aufgrund hoher Belastung oder zu erwartender Stresssituationen nach neuen, individuellen Lösungen suchen. Dieser Kurs beginnt in Königswinter im Haus Bachem im dortigen Sitzungssaal am Mittwoch, den 27. April 2022 in der Zeit von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. Die Gebühr für insgesamt drei Termine beträgt 20,70 Euro. In der kleinen Gruppe sind noch wenige Plätze frei. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist der 23. April 2022. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer W 50112).