

Pressemitteilung

25.01.2019

Rheinbach,

Entspannt ins Neue Jahr mit der VHS Voreifel

Rheinbach – Mit neuen Dozentinnen und neuen Kursangeboten im Bereich Entspannung startet die VHS Voreifel ins Neue Jahr. Erstmals findet in Swisttal, Zehnthaus Odendorf, ab Donnerstag, 7.2.2019, 10:00 Uhr ein Qigongkurs mit der Dozentin Sabine Renner statt. An 9 Terminen lernen die Teilnehmenden die wohltuende Wirkung dieser asiatischen Entspannungsform kennen. Der Kurs kostet 93,10 €, ab 10 Teilnehmenden 76,00 €. Weitere Qigongkurse mit dem Dozenten Dieter Renner laufen wie gewohnt ab Montag, 4.2., sowohl vormittags in Rheinbach als auch abends in Meckenheim.

Ein Einsteigerkurs Autogenes Training beginnt am Dienstag, 5.2., 18:00 Uhr in der Meckenheimer Kita Sonnengarten. Dozentin Stephanie von Bethmann vermittelt diese wirkungsvolle Selbstentspannungs-Methode, die hilft den Stress zu reduzieren. In der Gymnastikhalle der Villiper Grundschule (Wachtberg) wird der Kurs ab Donnerstag, 7.2., 18:00 Uhr angeboten. Die Lehrgänge kosten jeweils 53,40 €, ab 10 Teilnehmenden 42,60 €.

Schließlich starten in Rheinbach zwei für Anfänger geeignete Kurse Progressive Muskelentspannung mit der Dozentin Claudia Westhäuser. Durch gezieltes An- und Entspannen der Muskulatur wird eine tiefe körperliche Entspannung erreicht, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt. In der Albert-Schweitzer-Schule beginnt das Training am Dienstag, 12.2., 9:30 Uhr und in der Meckenheimer Kita Sonnengarten am Mittwoch, 20.2., 18:00 Uhr. Die 8 Unterrichtseinheiten kosten 74,20 €, ab 10 Teilnehmenden 59,00 €.

Weitere Entspannungs-Angebote finden Interessierte im Programmheft und unter www.vhs-voreifel.de. Infos zu den Kursen unter 02226 921920 oder info@vhs-voreifel.de.