

# Anti-Stress-Workshop bei der VHS

Einen Anti-Stress-Workshop bietet die Bergkamener Volkshochschule am Freitag, 22. Februar, von 19.00 bis 22.00 Uhr und am Samstag, 23. Februar, von 9.00 bis 16.00 Uhr im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ an der Lessingstraße an.

Abschalten wollen wir alle hin und wieder; manchmal müssen wir es, weil unser Körper es uns „befiehlt“. Etwas ganz anderes tun hilft beim Abschalten. Und Abschalten ist Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es gibt eine große Anzahl von Entspannungsmethoden, – zweifelsfrei gehören auch Fantasiereisen dazu. Sie sind eine Möglichkeit, ohne Vorkenntnisse abzuschalten. Sie ermöglichen es, auf „leichte Weise“ Spannungen wahrzunehmen und umzuformen, um sie loslassen zu können. Alltagserlebnisse und Sinneseindrücke können (um)gestaltet werden und (neue) Vorstellungen oder Vorhaben können sich entwickeln.

„Durch eine Welt des Wohlfühlens (Hand- und Fußmassage), der Bilder, Farben und Düfte (Aroma Öle) wollen wir streifen, mit unserem Körper kommunizieren, ihn reden lassen, selber reden, Verspannungen erspüren und auflösen“, so die VHS. Bitte lockere Kleidung, eine Decke und/oder eine Matte, Handtuch und warme Socken mitbringen.

Interessierte setzen sich bitte für eine Anmeldung mit dem VHS-Team in Verbindung. Persönlich ist dies während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, möglich. Eine Anmeldung per Telefon kann unter der Rufnummer 02307 / 284 953 oder 284 954 erfolgen. Online können Interessierte sich jederzeit über [www.bergkamen.info](http://www.bergkamen.info) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.