

# Entspannung lernen mit der VHS

Auch in diesem Halbjahr ist der Diplompsychologe und Therapeut Peter Bergholz wieder zu Gast bei der VHS Bergkamen. Am Freitag, 21. Oktober, von 18 bis 20 Uhr widmet er sich im Rahmen eines Vortrages mit Demonstrationen dem Thema „Der Schlaf wird mein Freund!“ und am Samstag, 22. Oktober, geht es im Rahmen eines Ganztagsangebotes von 10 bis 17 Uhr um das Thema „Wie Gedanken wieder Ruhe finden! Die Entdeckung der Inneren Schalter“.

Peter Bergholz hat, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten, die Technik der drei „Inneren Schalter“ entwickelt. Eine Technik, die schnell erlernbar ist und dann bei ihrer Anwendung sofort wirkt – in jeder Situation. In seinen Angeboten stellt er die inneren Schalter in ihrer Anwendung vor, denn unser Nervensystem (Unterbewusstsein) kann diese innere Balance, völlig unabhängig von der äußeren Situation, herbeiführen. Sie können gestresst sein, genervt, unruhig, überfordert, krank, unglücklich oder erschöpft – und sich dennoch für Momente auf eine angenehme, entspannte Weise in sich selbst zuhause fühlen – mit Hilfe der „Inneren Schalter“.

Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Dort kann man sich auch jederzeit online anmelden. Das Team der VHS nimmt Anmeldungen gerne auch telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, per Mail an [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.