

# **Freie Plätze im VHS-Kurs „Den Moment genießen und freudig in Bewegung kommen“**

Die Volkshochschule Bergkamen bietet im VHS-Gebäude „Treffpunkt“ am 30. Oktober und am 06.11.2015 von 19.00 – 21.30 Uhr einen ganz besonderen Kurs „Den Moment genießen und freudig in Bewegung kommen“ an.

An diesen Kursabenden dreht sich alles darum, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – mit Freude, Achtsamkeit und Bewegung. Unter der Leitung der Dozentin Frau Hedwig Koch-Münch erfahren die Teilnehmenden, wie wohltuend bewusste Bewegung und achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers wirken können. Mit leichten Übungen, Atemtechniken und Elementen aus Entspannung und Bewegung werden Wege gezeigt, wie man im oft hektischen Alltag wieder Ruhe und Lebendigkeit finden kann.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich selbst etwas Gutes tun, Stress abbauen und neue Energie schöpfen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und das bewusste Erleben des Augenblickes.

Die Kursgebühr beträgt 9,- Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter [www.vhs.bergkamen.de](http://www.vhs.bergkamen.de). Das Team der VHS Bergkamen nimmt Anmeldungen auch gerne telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, sowie per E-Mail unter [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de) oder persönlich entgegen.