Noch freie Plätze für den VHS-Kurs „chronische Erschöpfung

Viele Menschen fühlen sich dauerhaft müde, energielos und antriebslos – ohne klare medizinische Ursache. Die sogenannte chronische Erschöpfung ist ein Zustand, der das Leben stark einschränken kann. Die Volkshochschule Bergkamen greift dieses aktuelle Thema in einem Kurs „chronische Erschöpfung“ auf, der am Freitag, den 13.06.2025 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr online stattfindet.

Im Kurs „Chronische Erschöpfung“ erhalten die Teilnehmer fundiertes Wissen über die möglichen Hintergründe, Auswirkungen und praktischen Bewältigungsstrategien dieses oft unterschätzen Leidens. Der Kurs vermittelt nicht nur theoretisches Wissen, sondern legt großen Wert auf Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und alltagstaugliche Methoden zur Stabilisierung der psychischen und physischen Gesundheit.

Die Kursgebühr beträgt 12 Euro.

Anmeldungen sind jederzeit online möglich unter 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 oder persönlich entgegen.