

„Psycho-Entrümplerin“ gibt bei der VHS wertvolle Tipps

Passend zum Jahresbeginn, zu dem zahlreiche Menschen gute Vorsätze fassen, bietet die Volkshochschule Bergkamen im Bereich Psychologie ein Seminar mit dem Titel „Psycho-praktisches Entrümpeln: „Endlich wieder frei!““ an (Kursnummer 1700).

Am Mittwoch, 22. Januar, lernen die Teilnehmenden von 19.30 bis 21.45 Uhr im VHS-Gebäude Treffpunkt, wie sie entrümpeln, aufräumen und Ordnung schaffen können. „Denn nicht immer klappt das trotz guter Ansätze so, wie man sich das wünscht“, sagt Dozentin Sigrid Brandt. Sie ist Diplom-Sozialarbeiterin und Systemische Familienberaterin und seit 2005 selbstständig als Psychosoziale Beraterin, Therapeutin und Intuitiver Coach tätig. „Stattdessen sammelt sich immer mehr und neues Gerümpel an. Es fehlt an Zeit und Lust und es gibt immer wichtigere Dinge zu tun. Das Gerümpel bleibt oder breitet sich bis zum Chaos aus.“

Sigrid Brandt stellt an diesem Abend auf unterhaltsame und tiefgründige Art und Weise den Zusammenhang zwischen dem Gerümpel und der seelischen Befindlichkeit dar. Sie erläutert Hintergründe zur Gerümpel- und Entrümpelungsthematik, zeigt Lösungsansätze und effektive Entrümpelungsmethoden auf und gibt eine Anleitung zum praktischen Entrümpeln mit hilfreichen Tipps und Tricks.

Der Kurs kostet 6,00 €. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich 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, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online

können Interessierte sich jederzeit über vhs.bergkamen.de oder www.bergkamen.de anmelden.