

# VHS Bergkamen sorgt mit Entspannungskursen für Ihre Gesundheit

Es wird für immer mehr Menschen wichtig, Kompetenzen zu erwerben, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Die Volkshochschule Bergkamen orientiert sich am Grundverständnis der Weltgesundheitsorganisation, wonach nicht nur die Gemeinschaft, sondern jede und jeder persönlich sich für ihr bzw. sein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden verantwortlich fühlt und deshalb aktiv an der eigenen Gesunderhaltung mit-wirkt.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und die eigene Kraft spüren.

Sie erwerben die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen zu bewältigen.

All das stärkt ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die VHS Bergkamen bietet Kursformate mit unterschiedlichen Methoden, sowohl vormittags, nachmittags als auch abends an. Von „Entspannung lernen“, in dem unterschiedliche Entspannungstechniken vermittelt werden, über Feldenkrais, Qi Gong, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Lachyoga bis hin zu einem Workshop zur Stressbewältigung.

Manchmal sollte man es auch wagen, eher ungewöhnliche Wege zu gehen und die positive Wirkung des Lachyoga erproben.

Bei Interesse melden Sie sich beim VHS-Team und lassen sich beraten. Es gibt noch freie Plätze. Auch bei Rückfragen können Sie sich selbstverständlich gerne mit der VHS Bergkamen unter der

Rufnummer 0 23 07/284 951 in Verbindung setzen.