

Gesundheit

Mehr Lebensqualität durch Entspannung und Bewegung

Entspannung und Bewegung sind neben der Ernährung die wichtigsten Bausteine in einer gesunden Lebensführung. Oftmals geraten diese Aspekte in den Hintergrund, da wir unsere Interessenschwerpunkte auf den Beruf, die Hobbys oder andere Themen und Verpflichtungen legen. Die Gesundheit soll für uns aber immer vorhanden sein, ohne uns im eigenen Alltag zu sehr Zeit zu "rauben". Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Wichtigkeit der beiden Säulen und hilft mit praktischer Umsetzung, wie Sie Ihren Alltag gesundheitsfördernder gestalten können.

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen Teil mit den Themen Stressbewältigung und Bewegung sowie - als Präventionskurs - ein Kompaktseminar in Progressiver Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Turnschuhe, wetterfeste Kleidung, Schreibmaterial

Die Pausen werden im Kurs abgesprochen.

Abmeldeschluss: 18. Mai 2012

VA-Nr.: 11-32 333

Leitung: Kirsten Müller

Termin(e): Mo, 25.06.12, bis Fr, 29.06.12,
täglich jeweils von 9:00 - 17:00
5 Tage, 40 UStd

Ort: Burgdorf, VHS-Räume,
Bergstr. 4,
Seminarraum 5 und
Entspannungsraum

Preis: 139,- € (erm.: 106,- €),

Kursnr.: A 301 901

Bildungsurlaub

Informationen

Gesundheit

Dieter Reiniger

(03132) 50 00 - 13

reiniger@vhs-ostkreis-hannover.de

Telefonische Anmeldung (05132) 50 00 - 0

Bitte bereithalten:

- Kursnummer bzw. Kurstitel
- Ihre Bankverbindung
(Bankleitzahl und Kontonummer)

Abmeldungen

Eine Abmeldung von Bildungsurlauben ist nur schriftlich und aus einem wichtigen Grund (z.B. Krankheit) möglich.