

Gelassener und aufrechter durchs Leben gehen

Die richtige Auf- und Ausrichtung des menschlichen Körpers ist eine Voraussetzung für die Vermeidung von Verspannungen. Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, beim Autofahren, beim Einkaufen oder anderen alltäglichen Beschäftigungen führen, meist unbewusst, zu Problemen im Bewegungsapparat. Das Üben nach den Alexander-Prinzipien ist Gegenstand des Seminars der VHS Siebengebirge. Nach einer kurzen theoretischen Einführung stehen bisher vertraute aber verspannende Bewegungsmuster im Zentrum der Veranstaltung. Mit gezielter Anleitung, eigener Reflexion und Atemübungen werden im Weiteren eingefahrene Gewohnheiten überdacht und alternative Bewegungen und Haltungen eingeübt. Die Veranstaltung am Samstag, 20. Mai 2017, in der Zeit von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr, findet in Bad Honnef, im CURA Krankenhaus, Raum Josef statt. Das Entgelt beträgt ab zehn Personen 13,20 Euro und bei sieben bis neun Personen 16,80 Euro. Anmeldeschluss ist der 12. Mai 2017. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-207 oder -208. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorferstr. 48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889-378 oder per E-Mail an vhs@koenigswinter.de.

Königswinter, 8. Mai 2017