

DATUM:

07. März 2019

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

In diesem leicht erlernbaren Entspannungsangebot der VHS Siebengebirge sind noch einige Plätze frei. Die Methode beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung. Der stetige Wechsel macht das Erleben von intensiver Entspannung möglich. Das Allgemeinbefinden wird verbessert, Stress, Bluthochdruck und Unruhezustände können gemildert, Konzentration und Leistungsfähigkeit verbessert werden.

Die Veranstaltung ab Freitag, den 15. März 2019 in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr findet in Oberpleis im Seniorenzentrum St. Konstantia statt. Das Entgelt beträgt für 10 Termine ab 10 Personen 58,00 Euro und bei sieben bis neun Personen 79,00 Euro.

Anmeldeschluss ist der 11. März 2019. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-208 oder –207. Anmeldung bitte nur schriftlich an die VHS Siebengebirge, Dollendorfer Str. 48, 53639 Königswinter, per Fax an 02244/889-378 oder per E-Mail an vhs@koenigswinter.de.