

DATUM:

08.09.2020

Kieferentspannung – ein Ausgleich für Körper und Seele

Ein dauerhaft verspannter Kiefer kann zu vielfältigen Beeinträchtigungen führen. Ausführliche Informationen zum Thema gibt die Veranstaltung der VHS Siebengebirge. Begleitend werden kurze mentale und körperliche Übungen angeboten und es kann eine spezielle Massage zur Entspannung des Kiefergelenkes erlernt werden.

Die Veranstaltung mit zwei Abenden findet in Oberpleis im VHS Schulungsraum donnerstags am 17. September 2020 und am 24. September 2020 jeweils in der Zeit von 19 Uhr bis 21.30 Uhr statt. Die Gebühr beträgt bei fünf und sechs Personen 32 Euro und ab sieben Personen 23 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der VHS Siebengebirge unter 02244/889-207. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich.