

DATUM:

18.10.21

Stark im Stress – Kurztraining zum Aufbau eigener Ressourcen

Guter und gesunder Umgang mit Stress und negativen Emotionen ist erlernbar. Die VHS Siebengebirge bietet dazu ein Drei-Schritte-Programm an. Angesprochen sind Personen, die aufgrund von hoher Belastung oder zu erwartenden zukünftigen Stresssituationen für sich nach neuen Lösungen suchen.

Unter Einhaltung der Coronaschutzvorschriften beginnt dieser Kurs am Mittwoch, den 27. Oktober 2021 in der Zeit von 17 Uhr bis 18.30 Uhr in Oberpleis im Schulungsraum der VHS Siebengebirge. Die Gebühr für drei Termine beträgt 28,80 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist der 22. Oktober 2021. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer V 50109).