

**DATUM:**

28.02.2022

## **Entspannte Muskeln – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gilt als das einfachste und effektivste Entspannungsverfahren überhaupt. Auch in diesem Semester hat die VHS Siebengebirge einen Kurs mit acht Abenden im Angebot. Die Methode ist leicht erlernbar und man benötigt keine Vorkenntnisse. Stressbedingte Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schulter-Nacken-Verspannungen oder Bluthochdruck lassen sich positiv beeinflussen.

Die Reihe startet in Bad Honnef im Familienzentrum Villa Kunterbunt am Dienstag, den 8. März 2022 in der Zeit von 18 Uhr bis 19.30 Uhr. Die Gebühr für acht Termine beträgt bei fünf bis sieben Personen 76,80 Euro, bei sieben bis neun Teilnehmenden 55,20 Euro und ab 10 Personen 38,40 Euro. Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist Freitag, der 4. März 2022. Anmeldungen sind per E-Mail an [kontakt@vhs-siebengebirge.de](mailto:kontakt@vhs-siebengebirge.de) oder unter [www.vhs-siebengebirge.de](http://www.vhs-siebengebirge.de) möglich (Kursnummer W 50106).