

DATUM:

21.03.2022

Alles in Balance – Gesundheitscoaching selbst in die Hand nehmen

Wesentliche Aspekte der Gesunderhaltung und Genesung sind Bewegung, Ernährung und seelische Ausgeglichenheit. Die VHS Siebengebirge führt einen Kurs durch, der theoretisch und praktisch Strategien vermittelt, um Stress zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und Ernährungsprobleme zu lösen. Die erfahrene Ärztin erarbeitet mit den Teilnehmenden ein Repertoire an Möglichkeiten, die bequem in den Alltag einzubauen sind.

Der Kurs startet in Bad Honnef im Evangelischen Familienzentrum „Unterm Regenbogen“ am Dienstag, den 29. März 2022 in der Zeit von 16.30 Uhr bis 18 Uhr. Die Gebühr für sechs Termine beträgt bei fünf und sechs Personen 57,60 Euro, bei sieben bis neun Teilnehmenden 41,40 Euro und ab 10 Personen 28,80 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist Montag, der 24. März 2022. Anmeldungen sind per E-Mail unter kontakt@vhs-siebengebirge.de oder unter www.vhs-siebengebirge.de möglich (Kursnummer W 50402).