

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 22. Februar 2021

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

Gegen (Ver-)Spannungen im Home-Office

Die neuen Arbeits- und Kommunikationsbedingungen durch Corona haben dazu geführt, dass die Menschen viel mehr Zeit vor dem Bildschirm verbracht haben: Ob im Home-Office oder im Kontakt mit lieben Menschen, mit denen kein persönlicher Kontakt möglich war und ist. Manchmal treten dabei vermehrt Müdigkeit und Verspannungen auf und es läuft dadurch alles nicht richtig rund.

Die VHS bietet mit dem Online-Kurs unter Leitung von Janine Stenkbruck „Entspannt Online - mit der Alexandertechnik“ sehr praxisnah eine Möglichkeit, diese Symptome besser in den Griff zu bekommen.

Dieser VHS-Kurs mit der Nummer 3239 findet an zwei Abenden dienstags (9. und 16. März) online über Zoom von 18.30 bis 20 Uhr statt. Eine Anmeldung ist bis zum 7. März erforderlich. Weitere Informationen zu diesem VHS-Kurs und Anmeldung unter www.vhs-haltern.de, per Mail an info@vhs-haltern.de oder telefonisch 02594-12400. Das Entgelt beträgt je nach Teilnehmerzahl zwischen elf und 18,20 Euro.