

PRESSEINFORMATION

Haltern am See, 16. April 2018

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text in den nächsten Tagen zu veröffentlichen:

Noch frei Plätze im VHS-Kurs „Autogenes Training“

In der vielfach hektischen Zeit wird der körperliche, geistige und seelische Ausgleich immer wichtiger. Eine leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode der Entspannung ist das Autogene Training nach J. H. Schultz. „Autogen“ bedeutet „selbsterzeugend“. Durch Konzentration und Selbstsuggestion bestimmter vorgegebener Formeln ist es jedem möglich, sich in einen tief entspannten Zustand zu versetzen, der nach regelmäßigem Üben in jeder Situation wieder hervorgerufen werden kann. So kann stressbedingten Krankheiten vorgebeugt werden. Symptome, die in Zusammenhang mit Stress auftreten, wie Nervosität, Unruhe, Prüfungsängste, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit können gelindert oder abgebaut werden. Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen, ein kleines Kissen und eine Decke, eventuell Socken mitbringen. Die Höchstteilnehmerzahl ist zwölf. Christiane Anders ist eine langjährige qualifizierte Kursleiterin.

Der Kurs findet vom 7. Mai bis 2. Juli montags von 19.45 bis 21.15 Uhr im Franziskus-Haus statt. Das Entgelt beträgt 77 Euro für acht Termine. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 30. April unter Telefon 02364 933-442 oder online unter www.vhs-haltern.de.