



# Presseinformation

Datteln, 5. November 2019

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

## Wie gesund ist Yoga wirklich?

VHS der Stadt Datteln informiert über aktuellen Stand der Forschung

Yoga boomt – nicht nur in Deutschland. Ob jung, ob alt, Yoga scheint jedem gut zu tun und bei allen Erkrankungen genau das Richtige zu sein. Längst ist Yoga aus der esoterischen Ecke heraus und mitten im Leben angekommen. Deshalb geht die VHS im Dorfschulenhof der Frage nach: „Wie gesund ist Yoga wirklich? Der aktuelle Stand der Forschung“. Die Antworten gibt Referentin Yvonne Beerenbrock am **Freitag, 15. November 2019**, ab 19 Uhr in der Buchhandlung Bücherwurm.

Gerade in unserer schnelllebigen Welt im Sinne des „höher, schneller, weiter“ ist Flexibilität eine der Eigenschaften, die Personalmanager von ihren Wunschkandidaten fordern. Doch was ist dran am „Lifestyle-Converter“ und Allheilmittel Yoga? Wie gesund ist es wirklich? Referentin Yvonne Beerenbrock ist an der Universität Witten-Herdecke tätig und gibt einen Überblick über die aktuelle Studienlage.

### **Wie gesund ist Yoga wirklich? Der aktuelle Stand der Forschung. Kursnummer 3303**

**Kursleiterin:** Yvonne Beerenbrock

**Veranstaltungsort:** Buchhandlung Bücherwurm, Castroper Straße 33

**Kurstermin:** Freitag, 15.11.2019, 19 bis 21.15 Uhr

**Gebühr** (Einzelveranstaltung): 10 Euro

**Anmeldung:** telefonisch unter 02363/107-412, online unter [www.datteln.de/vhs](http://www.datteln.de/vhs) oder persönlich bei der VHS im Dorfschulenhof, Genthiner Straße 7, montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr. Termine auch außerhalb der Öffnungszeiten nach telefonischer Vereinbarung.