PRESSEINFORMATION

Stadt Haltern am See

Haltern am See, 2. Mai 2019

An die örtlichen Redaktionen

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

VHS-Kurs: Autogenes Training

In der 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. Dieser kann nach regelmäßigem Üben in jeder Situation wieder hervorgerufen werden, um so stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. Symptome, die in Zusammenhang mit Stress auftreten wie Nervosität, Unruhe, Prüfungsängste, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit, können gelindert oder abgebaut werden.
Interessierte sollten bequeme Kleidung tragen, ein kleines Kissen und eine Decke, eventuell Socken mitbringen.
Der Kurs findet statt an acht Montagen vom 13. Mai bis 8. Juli, jeweils von 19.45 bis 21.15 Uhr im Franziskus-Haus. Das Entgelt beträgt je nach Teilnehmerzahl zwischen 47,20 und 71,20 Euro.
Die VHS bittet um eine vorherige Anmeldung bei der Infothek, Telefon 02364 933-442 oder im Internet unter: www.VHS-haltern.de (Kursnummer 3010), da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Pressestelle der Stadt Haltern am See - Rathaus - Dr.-Conrads-Str. 1 - 45721 Haltern am See
Telefon 0 23 64 / 933-402 Fax 933-111 E-mail: pressestelle@haltern.de