



Pressemitteilung

Elmshorn, 30.03.2026

Noch Plätze frei im Angebot der Volkshochschule Elmshorn Feldenkrais® - für die bewusste Körperwahrnehmung

Im Laufe unseres Lebens schleichen sich viele Automatismen in unsere Bewegungs- und Handlungsabläufe ein, die sich nachteilig auf unseren Körper auswirken können. Die Feldenkrais-Methode ist ein geeignetes Mittel, um auf sanfte Art und Weise neue Bewegungsansätze für sich zu finden und sowohl die Beweglichkeit, als auch das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs findet montags von 18:45 – 19:45 Uhr statt. Beginn ist am 13.04.2026. Weitere Details unter www.vhs-elmshorn.de

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule entgegen unter 04121 231 305, Mail: vhs@elmshorn.de

Ansprechpartnerin im Fachamt
Frau Frank (nur für Presseanfragen)
Amt 30 VHS
T +49 (0) 4121 / 231 – 390