



## **Pressemitteilung**

Elmshorn, 02.04.2026

### **Noch Plätze frei im Angebot der Volkshochschule Elmshorn Yoga und Entspannung - im Einklang mit Körper und Geist**

Jede Stunde beginnt mit sanften Yogaübungen, die den Körper dehnen, stärken, und Verspannungen lösen. Die achtsamen Bewegungen im Einklang mit dem Atem bereiten optimal auf die anschließende Meditation vor. Durch verschiedenen Meditationsmethoden - z.B. Atembeobachtungen, Achtsamkeitsübungen oder geführte innere Reisen - werden innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit gefördert.

Ein perfekter Start in den Tag!

Der Kurs findet montags von 09:00 – 10:30 Uhr statt. Beginn ist am 13.04.2026. Weitere Details unter [www.vhs-elmshorn.de](http://www.vhs-elmshorn.de)

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule entgegen unter 04121 231 305, Mail: [vhs@elmshorn.de](mailto:vhs@elmshorn.de)

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