



Pressemitteilung

Elmshorn, 06.08.2019

Entspannung für Männer – kostenfreier Schnupperabend

Männer in der persönlichen Veränderung. Männer im Wandel der Zeit. Männer in ständiger Herausforderung und in Sorge um Familie und Beruf. All dies strengt Körper und Geist enorm an. Das Finden von Ruhe ist kaum mehr möglich und das Herstellen von innerer Balance bleibt oftmals erfolglos.

In diesem speziellen Entspannungskurs für Männer erlernen die Teilnehmenden verschiedene Übungen aus dem Bereich Meditation, Achtsamkeit, Qi Gong und Yoga. Dieses vielseitige Entspannungstraining im Kursformat ist sehr leicht zu erlernen und hilft, im Alltag Sicherheit und Stabilität zu erlangen, den Geist zu beruhigen und mehr Verständnis und Mitgefühl für sich selbst und andere Menschen zu entwickeln.

Kostenloser Schnuppertermin:

Mittwoch, 28. August 2019, 19:00 – 20:30 Uhr

Nur mit verbindlicher Anmeldung!

Ansprechpartner im Fachamt

Herr Siems

Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn

T +49 (0) 4121 / 231 – 305

M vhs@elmshorn.de