



Volkshochschule Daaden

Lena Hombach • Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf
 Bahnhofstraße 4 • 57567 Daaden
 Tel. 0 27 43/92 92 21 • Fax: 0 27 43/929-410
 Tel. 0 27 43/929-0 • www.daaden.de
 lena.hombach@daaden.de •



Gesundheit



Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung (30101/30102)

Kurs 1 (30101):

Mittwoch, 20. Oktober
bis

Mittwoch, 8. Dezember,
18 bis 19.30 Uhr

8 Termine

Kurs 2 (30102):

Mittwoch, 20. Oktober
bis

Mittwoch, 8. Dezember,
19.45 bis 21.15 Uhr –

8 Termine

Christel Borgmann-Strunk,
Langenbach

60 € pro Kurs

In unserem Alltag können wir Stress und Hektik oft nicht mehr entrinnen. Der lebenswichtige Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung funktioniert nicht mehr. Unser Körper reagiert mit Kopf- und Rückenschmerzen sowie anderen Beschwerden. Autogenes Training (AT) ist eine der bekanntesten und zuverlässigsten Methoden der Selbstentspannung. AT kombiniert mit Progressiver Muskelentspannung bietet uns Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen, die eigene Kraft und Energie neu zu entdecken und das eigene Gleichgewicht wiederherzustellen. Entspannt sein heißt Wohlbefinden!

Der Kurs beinhaltet: Erlernen der Grundkenntnisse des AT, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Übungen für den Rücken.

Bitte mitbringen: eine Decke und Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung anziehen

- Rathaus Daaden, Bahnhofstraße 4



Dieser Kurs ist zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Sprachen

Spanisch - A1/A2 (40301)

Montag, 13. September
bis **Montag, 11. Oktober,**

18 bis 19.30 Uhr

5 Termine

Andreas Pfeifer, Bad Ems
50 €

Anhand des Lehrwerks „Espanol en marcha“ lernen und üben wir weiter – natürlich nach ausreichender Wiederholung. Die praxisbezogenen Lektionen bieten genügend Gesprächsstoff und auch landeskundliche Informationen.

Im Laufe der Kursabende werden unter anderem die Vergangenheitsformen und Angaben über Zukünftiges geübt. Voraussichtlich können wir bei „Unidad 7“ wieder einsteigen.

- Hermann-Gmeiner-Realschule Plus Daaden

Anmeldungen werden ab sofort bei der Infozentrale der Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf unter der ☎ 02743/929-0 sowie per E-Mail an zentrale@daaden.de entgegen genommen!



Bitte beachten
Sie: Veranstaltungen der Volkshochschule Daaden sind unter Auflagen möglich. Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bekämpfungsverordnungen des Landes sowie das Infektionsschutzgesetz und die Covid-19-Schutzmaßnahmen-Ausnahmeverordnung des Bundes.

