
Volkshochschule Waidhofen präsentiert: Raus aus dem Stress

Ab Donnerstag, 8. November 2018 veranstaltet die Volkshochschule einen Workshop zum Thema „Raus aus dem Stress“. In der heute schnelllebigen Zeit ist es wichtig, sich bewusst eine Pause zu gönnen und vom Alltag abzuschalten. Dieser Kurs vermittelt geschickte Strategien für einen sinnvollen Umgang mit einem stressigen Alltag. Durch Körperübungen, geführte Meditation und vor allem freies Bewegen werden neue Kraftquellen aktiviert, um mehr Lebensfreude und Unbeschwertheit zu spüren. Der Kurs umfasst 4 Abende und findet 14-tägig statt.

Wann: **ab Donnerstag, 8. November 2018, 19.15 – 21.15 Uhr**
Wo: **Bewegungsraum der VS Waidhofen an der Thaya (Eingang Vitiserstraße)**
Kursleiterin: **Susanne Lindner**

Anmeldungen bitte bis 2. November 2018 unter
Tel: 02842/503-21 oder
E-Mail: volkshochschule@waidhofen-thaya.gv.at

Weitere Informationen zu den verschiedenen Kursen der Waidhofner Volkshochschule finden Sie unter: www.waidhofen-thaya.at/vhs
oder auf Facebook www.facebook.com/vhs.waidhofen.thaya



Bild: Raus.aus.dem.Stress.jpg

Bildtext: Raus aus dem Stress-Workshop

Sie haben noch Fragen? Gerne helfe ich Ihnen weiter:

Gabriele Neuwirth, MA.

Stadtgemeinde Waidhofen an der Thaya

Direktion – Öffentlichkeitsarbeit

Hauptplatz 1

3830 Waidhofen an der Thaya

T: 02842/503-15

E: gabriele.neuwirth@waidhofen-thaya.gv.at

www.waidhofen-thaya.at