

Bringen Sie bitte bequeme und warme Kleidung, Wollsocken und eine Decke sowie eine eigene Matte mit.

Atempause

DD310017E - Christa Zander

20 € bei mind. 6 Teilnehmern

Freitag, 30.10.20

18.00-21.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Bitte anmelden bis 23.10.20

Atem und Gelenke - Vertiefungsseminar

DD310018E - Christa Zander

20 € bei mind. 6 Teilnehmern

Freitag, 27.11.20

18.00-21.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Bitte anmelden bis 20.11.20

Stressbewältigung mit Hilfe des Atems

DD310020 – Christa Zanders

Bildungsurlaub nach § 5 (1) AWbG

128 € (keine Ermäßigung)

bei mind. 8 Teilnehmern

18 Unterrichtsstunden (3 x)

Montag bis Mittwoch

30.11.20-02.12.20

10.00-15.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Bitte anmelden bis 02.11.20

Hinweis:

Für eine Freistellung nach § 5 (1) AWbG müssen Sie spätestens 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn Ihrem Arbeitgeber die Anmeldeunterlagen der VHS vorlegen! Die Unterlagen sowie einen detaillierten Überblick über die Kursinhalte erhalten Sie auf Nachfrage unter info@vhs-gl.de.



Entspannungsmeditation mit Tiefgang

DD310024 - Thomas Quink

Bringen Sie bitte mit: eine Decke und ein kleines Kopfkissen sowie eine eigene Matte

40 € bei mind. 6 Teilnehmern

10 Unterrichtsstunden (5 x)

freitags, 11.09.20-09.10.20

19.45-21.15 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

What meditation really is!

(Man kann zu jeder Zeit an jedem Ort meditieren)

DD310025 - Babette Hoven

Bringen Sie bitte mit: ein großes Handtuch und eine eigene Matte

34 €

7 Unterrichtsstunden (5 x)

donnerstags, 10.09.20-08.10.20

9.45-10.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Autogenes Training

DD310026 - Heinz-Georg Reuber

Bringen Sie bitte mit: ein großes Handtuch und eine eigene Matte

56 € bei mind. 6 Teilnehmern

14 Unterrichtsstunden (7 x)

mittwochs, 04.11.20-16.12.20

18.15-19.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

DD310027 - Georg Nieto

Gegen Ende des Kurses wird eine traditionelle Teezeremonie durchgeführt.

Bitte bringen Sie ein Kissen und eine eigene Matte mit.

112 € bei mind. 6 Teilnehmern

28 Unterrichtsstunden (14 x)

donnerstags, 10.09.20-07.01.21

10.00-11.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle



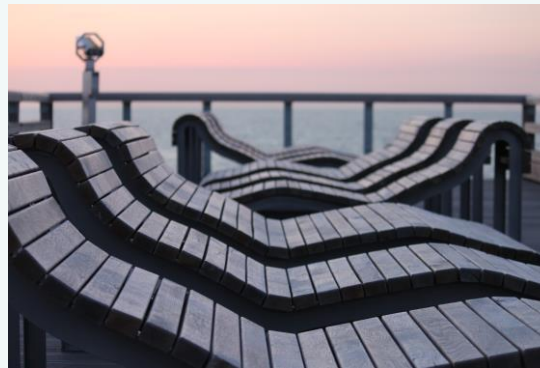


Den Augen Gutes tun

DD350001E – Barbara Werkmeister-Link
 Augenentspannung und Augentraining
 Barbara Werkmeister-Link
 Bringen Sie bitte mit: eine Flasche Wasser
 19 € bei mind. 8 Teilnehmern
 Donnerstag, 12.11.20
 18.30-20.45 Uhr
 Gladbach, Haus Buchmühle
Bitte anmelden bis 05.11.20

Ich schenke mir einen Tag

DD350002E – Andrea Winkelmann
 Systemisches Gesundheitscoaching zur Stress-
 bewältigung
 Andrea Winkelmann
 Bringen Sie bitte mit: bequeme, nicht einengende
 Kleidung, warme Socken und eine Decke für oben
 und unten sowie eine kleine kalte Speise für einen
 gemeinsamen Mittagsimbiss
 52 € (keine Ermäßigung) bei mind. 7 Teilnehmern
 Samstag, 31.10.20
 9.30-15.30 Uhr
 Gladbach, Haus Buchmühle
Bitte anmelden bis 23.10.20



Selbstpflege und Wohlbefinden



**Volkshochschule
 Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12
 51465 Bergisch Gladbach
www.vhs-gl.de



**Volkshochschule
 Bergisch Gladbach**