

„Entspannung to go - jederzeit relaxen! (Elternakademie)“

Endlich eine Möglichkeit, um zwischendurch zu entspannen - welche Eltern wünschen sich das nicht! In diesem **Audio-Kurs** lernen Sie, **mit Hilfe von einfachen Übungen zu innerer Ruhe zu finden**. In 6 kompakten Sessions erhalten sie jeweils einen kleinen Theorieteil mit Hintergrundinformationen. Anschließend werden Sie durch eine Entspannungstechnik geführt, welche Sie sofort und jederzeit in Ihren Alltag einbauen können. Im weiteren Verlauf des Kurses wird jeweils am **Montagsmorgen eine neue Technik** veröffentlicht, welche Sie dann eine Woche lang üben können.

Die Veranstaltung richtet sich **speziell an Eltern schulpflichtiger Kinder** und findet im Rahmen der "Elternakademie Marburg-Biedenkopf" statt. In dieser neuen Reihe wollen Schulamt, vhs und Landkreis dafür sorgen, dass Eltern mit den aktuellen Herausforderungen nicht alleine gelassen werden! Neben einer speziellen "iPad-Sprechstunde" der Kreis-Medienzentren und Infoveranstaltungen der Schulpsychologie z.B. zum Thema "Distanzlernen" soll das vorliegende Angebot Eltern neue Möglichkeiten zur Entspannung in einer herausfordernden Zeit eröffnen. Die Angebote sind i.d.R. **gebührenfrei!**

Start/ Dauer:	Mo., 14.09.2020/ 6 Wochen <i>(Kein Anmeldeschluss, der Einstieg ist durch das digitale Kursformat auch nach Kursbeginn noch möglich!)</i>
Kursleitung:	Susanne Enners
Anmeldung erforderlich, direkt über:	Zur Webanmeldung: https://vhs.link/HpFKDB oder www.vhs.marburg-biedenkopf.de (Kursnummer: AI30117ZO) <i>Nach Anmeldung wird in einem automatisierten Verfahren ein persönliches Konto in der vhs-cloud für Sie erstellt. Sie erhalten per Mail Ihre Zugangsdaten und weitere Informationen zum Umgang mit der Lernplattform und zur Teilnahme an der Veranstaltung.</i>
Kosten:	gebührenfrei
(Technische) Voraussetzungen:	EDV-Grundkenntnisse, Internetzugang mit ausreichender Bandbreite, PC mit aktuellem Browser (unbedingt Firefox oder Chrome, kein Internet Explorer, Safari und Edge eingeschränkt möglich), Möglichkeit der Tonausgabe am Endgerät (Boxen oder Kopfhörer), Webcam und Mikrofon nicht erforderlich.
Rückfragen	vhs-Geschäftsstelle Marburg-Land unter 06421 4056710 oder vhsmr@marburg-biedenkopf.de