

## „Entspannung to go – Innere Stärke und Ausgeglichenheit!“

Wir alle besitzen innere Stärke und Ausgeglichenheit. Sie ist immer in uns verborgen und existiert unabhängig von äußeren Umständen. Leider spüren wir dieses Potential in Stressphasen nicht mehr und lassen uns von Angst und Sorgen mitreißen. Wir verlieren unsere Mitte und unseren Halt.

In diesem sechsteiligen Kurs erhalten Sie in einem kurzen Theorieteil Hintergründe zu diesem Thema. Im Praxisteil lernen Sie Stabilisierungs-, Stärkungs- sowie Entspannungsübungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. So können Sie jederzeit und überall zu Ihrer inneren Stärke und Ausgeglichenheit finden. Mit geschlossenen Augen lernen Sie Ihre innere Stärke wieder wahrzunehmen, sich zu zentrieren und zu entspannen.

Da wir in unserem schnelllebigen Alltag oft wenig Zeit finden, ist dieser Kurs bewusst kompakt gehalten. Die sechs einzelnen Seminar-Teile haben jeweils eine Länge von ca. 15 Minuten.

Alle Podcasts sind ab dem Startdatum nach jeweiliger Veröffentlichung flexibel über den gesamten Kurszeitraum abrufbar. Eine Anmeldung nach dem 01.02. ist daher möglich, ohne dass Inhalte versäumt werden.

<b>Start/ Dauer:</b>	Mo., 01.02.2021/ 6 Wochen <i>(Kein Anmeldeschluss, der Einstieg ist durch das digitale Kursformat auch nach Kursbeginn noch möglich!)</i>
<b>Kursleitung:</b>	Susanne Enners
<b>Anmeldung erforderlich, direkt über:</b>	<a href="https://vhs.link/ausgeglichenheit">https://vhs.link/ausgeglichenheit</a> (Kursnummer: AJ30100ZO) <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>
<b>Kosten:</b>	<b>13,20 EUR (ermäßigt 7,50 EUR)</b>
<b>(Technische) Voraussetzungen:</b>	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.
<b>Rückfragen:</b>	vhs-Geschäftsstelle Marburg-Land unter 06421 4056710 oder <a href="mailto:vhsmr@marburg-biedenkopf.de">vhsmr@marburg-biedenkopf.de</a>