

Presseinformation

5. Februar 2018

KREATIV, FIT und stressbefreit ins Frühjahr

Kreativität ist gesund. Schöpferisches Tun ist ein Schlüssel zu einem gesunden Alter und lindert viele Krankheiten. Die VHS bietet die entsprechenden Kursangebote, wie z.B. **„Kalligrafie - die Kunst des schönen Schreibens“**. In zwei achtwöchigen Kursen unter Leitung von Grafiker Klaus-Peter Möller, im Vormittagskurs ab Dienstag, dem 19. Februar, 10-11.30 Uhr und im Nachmittagskurs ab Donnerstag, 21. Februar, 15-16.30 Uhr, sind noch wenige Plätze frei.

Wer gern mal mit Körper, Stimme, Sprache und Phantasie in andere Rollen schlüpfen möchte, kann dies im zehnwöchigen **Theaterkurs** ab Freitag, dem 22. Februar unter Leitung von Theaterpädagogin Marita Arndt erkunden.

Entspannung ist das beste Mittel gegen Stress und Hektik im Alltag. Um Entspannung zu erreichen ist besonders der Kurs **„MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction“** zu empfehlen. Das MBSR Programm ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Stressbewältigung durch Achtsamkeit und dient der Vorbeugung und Bewältigung von stressbedingten Erscheinungen. Der achtwöchige Kurs beginnt am Mittwoch, dem 27. Februar, 18:00-20:15 Uhr unter Leitung von MBSR-Lehrerin Helga Hummel.

Rückenbeschwerden sind ein weit verbreitetes Problem. Lernen Sie unter Anleitung unserer qualifizierten Kursleiterinnen in zwei zehnwöchigen Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Abendkurs **„Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule“** ab Montag, dem 18. Februar, 19.15-20.45 Uhr wird durch Christine Liebster, Fachübungsleiterin B-Lizenz Sport in d. Rehabilitation geleitet und den Vormittagskurs **„Rückenfit ab 50+“** ab Dienstag dem 19. Februar, 10-11 Uhr leitet Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin Ines Höhenleitner.

Nähere Informationen erhalten Sie im KulturInformationsZentrum, Tel. 0385 59127-19/-20 oder unter www.vhs-schwerin.de.

Schriftliche Anmeldung zum Kurs bitte an:

Volkshochschule „Ehm Welk“, Puschkinstr. 13, 19055 Schwerin oder per E-Mail: info-vhs@schwerin.de oder unter www.vhs-schwerin.de