

PRESSEMELDUNG

VHS-Angebot zum Thema „Gesunder Lebensstil“

Bad Alexandersbad – Die VHS Bad Alexandersbad bietet im Juli 2021 Vorträge und Workshops zum Thema „Gesunder Lebensstil“ an.

Am **Mittwoch, 07.07.2021** um 18.30 Uhr findet ein **Vortrag zum Thema Achtsamkeit** im Gesundheitszentrum Alexbad statt. In diesem Vortrag tauchen die Teilnehmer mit Gesundheitscoach Elke Seidel ein in die Welt der Achtsamkeit und lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die sie regelmäßig in ihr Leben integrieren können. Es gibt viele Gründe, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen. Viele Menschen sehnen sich nach mehr Ruhe und Entschleunigung im Alltag. Achtsam sein bedeutet, direkt im Kontakt mit dem zu sein, was gerade ist und den Moment zu genießen. Die Teilnahmegebühr für den eineinhalbstündigen Vortrag beträgt 19 Euro.

Ein **Workshop mit dem Titel „Waldgesundheitstraining“** findet am **Freitag, 09.07.2021 und am Freitag, 30.07.2021** jeweils um 16.30 Uhr statt. Mit den Waldgesundheitstrainerinnen Elke Seidel und Claudia Karl tauchen die Teilnehmer ein in die Atmosphäre des Waldes und entdecken den Wald aus einer neuen Perspektive abseits ausgetretener Pfade. Treffpunkt ist der Wanderparkplatz in Kleinwendern. Die Teilnehmer werden gebeten, ein Getränk, festes Schuhwerk und ein wetterangepasstes Outfit mitzubringen. Die Teilnahmegebühr für den dreistündigen Workshop beträgt 25 Euro.

Am **Mittwoch, 21.07.2021** um 18.30 Uhr veranstaltet die VHS einen **Vortrag zum Thema Resilienz** im Gesundheitszentrum Alexbad. Dabei wird die Frage geklärt, warum sich manche Menschen nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen und wie man es schafft, gelassener durch den alltäglichen Stress zu kommen. Was genau sich hinter dem Wort Resilienz verbirgt und wie man Herausforderungen, die immer wieder um die Ecke kommen, gut meistern kann, erfahren die Teilnehmer von Gesundheitscoach Elke Seidel. Die Teilnahmegebühr für den eineinhalbstündigen Vortrag beträgt 19 Euro.

Gerne informiert der Fachbereich Gesundheitsmanagement im Alexbad unter der Telefonnummer 09232 9925 – 22 über das VHS-Angebot zum Thema „Gesunder Lebensstil“. Anmeldungen nimmt der Gästeservice im Alexbad unter der Telefonnummer 09232 9925 – 31 entgegen. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, da die Teilnehmerzahl aufgrund der geltenden Hygienebestimmungen begrenzt ist.