

Tageskarte Vorverkauf: 25 Euro / für Mitglieder 15 Euro
Tageskarte an der Kasse: 30 Euro
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

Anmeldung:
Kordula Stellbrink,
Tel. 02721 / 2 05 87

Anmeldung per E-Mail:
dvmbe@web.de

Freuen Sie sich auf einen informativen Nachmittag
mit vielen entspannenden und heilsamen Übungen.

Veranstalter:
Dachverband mediale Beratung e. V.
in Kooperation mit der VHS Siegen.
Infos: www.dachverband-mediale-beratung.de



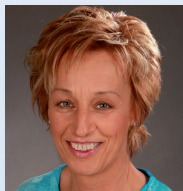
30. Juni 2018
13.00 bis 18.00 Uhr

**„Individuelle
Wege zur
Stressbewältigung“**

VHS Siegen
Markt 25
57072 Siegen



Vortragsprogramm



Kordula Stellbrink

Eigene Stressmuster erkennen und lösen, Stressempfinden beginnt im Kopf und ist immer individuell.



Marita Krämer

Entspannung von klassisch bis unkonventionell. Mit Muskelentspannung, Meditation und Psychosynthese zu mehr Lebensqualität.



Anette Piffka

Der Atem: Es atmet uns, dies geschieht automatisch und doch können wir mit dem richtigen Atem viele Situationen im Leben positiv beeinflussen.



Monika Kürten

Der Stress mit dem Essen: zu viel, zu fett, zu süß... und die Macht des eigenen Willens!



Brigitte Hartung-Gremm

Tinnitus – mehr als ein Ton: ganzheitliche Betrachtung, mögliche Ursachen, alternative Be-Handlungsmethoden.



Andreas Richter

„Singen macht glücklich und hält gesund.“ Mit Spaß seelische und körperliche Gesundheit fördern.

