

Neue Gesundheitskurse der VHS Ratingen: Wohlbefinden im Fokus

Entdecken Sie neue Gesundheits- und Entspannungskurse der Volkshochschule Ratingen ab August – für Körper und Geist.

In der heutigen schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, sich um das eigene körperliche und psychische Wohlbefinden zu kümmern. Die Volkshochschule Ratingen hat in ihrem neuen Herbstprogramm eine Vielzahl von Gesundheits- und Entspannungskursen ins Leben gerufen, die darauf abzielen, den stressigen Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

Vielfalt der Gesundheitsangebote

Das Programm der VHS umfasst eine breite Palette von Kursen. Besonders bemerkenswert ist der Kurs „Rückenbalance“ (Nr. V5312), der ab dem 5. September Nacken, Schulter und Rumpf gezielt trainiert. Der Kurs zur „Progressiven Muskelentspannung“ (Nr. V5041), der ab dem 9. September beginnt, soll helfen, bestehende Anspannungen dauerhaft abzubauen. Darüber hinaus bietet die VHS auch „Autogenes Training“ (Nr. V5040) an, ebenfalls startend am 9. September, um den Teilnehmenden ein besseres Entspannungserlebnis zu ermöglichen.

Erlebnis Natur - Waldbaden für Körper und Geist

Ein herausragendes Highlight ist das Angebot des

„Waldbadens“, das bereits vor dem Semesterstart verfügbar ist. Der Kurs „Waldbaden – Entspannung und Regeneration durch Bewegung und Achtsamkeit in der Natur“ (Kurs-Nr. V5017) beginnt am Dienstag, dem 13. August, und findet acht Mal dienstags von 16 bis 17.30 Uhr im malerischen Poensgenpark statt. Hier erfahren die Teilnehmenden nicht nur, wie sie ihre Resilienz und ihr allgemeines Wohlbefinden stärken können, sondern lernen auch, wie wichtig die Verbindung zur Natur für die eigene Gesundheit ist.

Trauerverarbeitung durch Naturerlebnisse

Ein weiterer Kurs des Waldbadens trägt den Titel „Loslassen, Kraft schöpfen, Trost finden und neue Wege gehen“ (Kurs-Nr. V5018), der am Donnerstag, dem 15. August, ebenfalls im Poensgenpark startet. In diesem Kurs wird die Verarbeitung von Trauer und Verlust thematisiert, wobei die Teilnehmenden lernen, in der Natur Kraft und Trost zu finden. Damit bietet die VHS einen sehr einfühlsamen Raum für Menschen, die mit verschiedenen Formen des Seelenschmerzes konfrontiert sind.

Fortlaufende Anmeldung und Teilnahme

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, da die Plätze begrenzt sind. Eine Anmeldung kann direkt über die Homepage der Volkshochschule (vhs-ratingen.de) erfolgen. Trotz der hohen Nachfrage sind in den meisten Kursen noch Plätze frei.

Fazit: Gesundheit und Gemeinschaft stärken

Die Gesundheits- und Entspannungsangebote der Volkshochschule Ratingen stehen nicht nur für individuelles Wohlbefinden, sondern fördern auch die Gemeinschaft und den Austausch unter den Teilnehmenden. In Zeiten, in denen psychische Gesundheit immer mehr in den Fokus rückt, ist es

von großer Bedeutung, solche Programme zu unterstützen und aktiv teilzunehmen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de