STADT BOCHUM

Presseinformation

Referat für politische Gremien, Bürgerbeteiligung und Kommunikation
Rathaus
44777 Bochum

Tel 0234/910-1010
pressestelle@bochum.de
www.bochum.de/presseservice

14. September 2026

FBS hat noch freie Plätze im Workshop „Klangentspannung im Herbst“

Die städtische Familienbildungsstätte (FBS) hat noch freie Plätze beim Angebot „Klangentspannung im Herbst – Balance halten, wenn die Tage kürzer werden“ am Freitag, 25. September, von 15 bis 17.15 Uhr (Kursnummer: 26C-30214). In dem Workshop lernen Interessierte unter anderem durch Meditation und eine geführte Fantasiereise mit Klanginstrumenten, das Nervensystem zu beruhigen, innere Stabilität zu finden und wieder tiefer bei sich selbst anzukommen. Die Teilnehmenden sollten eine kuschelige Decke, Kissen, warme Socken und eine Auflage für die Gymnastikmatte oder eine eigene Matte mitbringen. Das Entgelt beträgt 16 Euro. Anmeldungen sind online unter https://familienbildungsstaette.bochum.de sowie unter den Rufnummern 02 34 / 910 – 51 10 oder – 51 18 möglich. Dort gibt es auch weitere Informationen.