PRESSEMITTEILUNG

Büro des Bürgermeisters
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnstraße 16
40699 Erkrath

Telefon 0211 2407-1060
Fax 0211 2407-1025
E-Mail pressestelle@erkrath.de

Datum 12.08.2026

Mit der VHS entspannt in den Herbst starten

Kleine Ruheoasen im Alltag schaffen

Nicht mehr lange, dann zeigen sich die ersten Herbstboten. Buntes Laub und kürzere Tage läuten langsam die ruhigere Jahreszeit ein. Die Volkshochschule Erkrath bietet verschiedene Gesundheitskurse an, mit denen sich der Übergang von Sommer zu Herbst entspannt gestalten lässt:

Eine wirksame Methode zur Entspannung ist beispielsweise autogenes Training. Der Kurs **„Grundstufe im autogenen Training“** vermittelt ab dem 02.09.2026 an insgesamt acht Terminen effektive Übungen, die sich auch im Alltag einsetzen lassen. Der Leitsatz „Ich bin vollkommen ruhig, gelöst und entspannt“ steht über dem Kursangebot, das jeweils mittwochs von 19:45 bis 21:15 Uhr in den VHS-Räumen an der Schimmelbuschstraße stattfindet. Teilnehmende sollten bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Die Teilnahmegebühr beträgt 69,00 Euro.

Wer mehr Bewegung in den Arbeitsalltag bringen möchte, ist bei der **„Aktiven Mittagspause“** richtig. Unter dem Schwerpunkt „Starker Rücken – Tipps und Tricks für Zwischendurch“ können insbesondere Menschen, die auf der Arbeit viel sitzen, Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen vermeiden. Der Online-Kurs findet ab dem 03.09.2026 an zehn Terminen jeweils donnerstags von 12:00 bis 12:30 Uhr statt. Die Kosten hierfür liegen bei 28,00 Euro.

Das elfwöchige Kursangebot **„Deine Oase für Entspannung: Atem, Körperwahrnehmung und Mentalreisen für ein gutes Bauchgefühl“** lädt dazu ein, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Im Mittelpunkt stehen Atemübungen, Körperwahrnehmung und Mentalreisen, die zur Gelassenheit und innerer Klarheit beitragen können. Der Kurs beginnt am 03.09.2026 und findet jeweils donnerstags von 19:15 bis 20:15 Uhr statt. Teilnehmende sollten eine Matte, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Die Teilnahmegebühr beträgt 65,00 Euro.

Interessierte können sich für diese sowie weitere Kurse ab sofort anmelden – entweder online über die VHS-Webseite, per Mail an vhs@erkrath.de oder persönlich vor Ort während der regulären Öffnungszeiten. Rückfragen beantwortet das Team gern telefonisch unter 0211 2407-4304. Das komplette Angebot finden Interessierte ebenfalls online oder im stadtweit ausliegenden Programmheft.

ca. 2.170 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Fundort des Neanderthalers