PRESSEINFORMATION

VHS: Resilienz stärken durch Yoga und Achtsamkeit – Anmeldung bis zum 9. November

30. Oktober 2026 – Einen Online-Bildungsurlaub zur Stärkung der Resilienz bietet die Volkshochschule Hagen (VHS) von Dienstag, 24. November, bis Donnerstag, 26. November, jeweils von 9 bis 15.30 Uhr an.

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft, mit der Menschen Krisen, Stressbelastungen oder auch Schicksalsschläge überwinden oder gar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Selbstwirksamkeit, Optimismus und Akzeptanz sind Eigenschaften, die jede und jeder erlernen und mithilfe von Yoga und Achtsamkeit vertiefen kann. Im Mittelpunkt des Online-Angebots steht der theoretische Einblick in das Trainieren von Resilienz mit seinen sieben Säulen sowie die Vermittlung von Yoga- und Achtsamkeitsübungen. Ziel ist es, die seelischen sowie körperlichen Abwehrkräfte gleichermaßen zu stärken, um täglichen Herausforderungen entspannter und gelassener begegnen zu können.

Der Bildungsurlaub ist in Nordrhein-Westfalen anerkannt. Informationen zur Anmeldung für den Kurs mit der Nummer 3010Z erhalten Interessierte auf der Internetseite www.vhs-hagen.de oder beim Serviceteam der VHS unter Telefon 02331/207-3622. Die Teilnahmegebühr beträgt 124 Euro.

HAGEN
Stadt der FernUniversität

Fachbereich des Oberbürgermeisters

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit & Bürgerkommunikation

Rathausstr. 13 | 58095 Hagen

Postfach 42 49 | 58042 Hagen

t +49 2331 207 0
f +49 2331 207 2472
pressestelle@stadt-hagen.de
Internet: www.hagen.de

Kontakt
Michael Kaub
t +49 2331 207 3314
michael.kaub@stadt-hagen.de

Clara Treude
t +49 2331 207 3417
clara.treude@stadt-hagen.de

www.hagen.de