26.10.2026 431/2026

VHS-Kurs zur Alexandertechnik ab 14. November

## Schritt für Schritt zur besseren Körperwahrnehmung

**Dülmen.** Den eigenen Körper bewusster erleben: Die Volkshochschule (VHS) Dülmen stellt in einem Kurs die „Alexandertechnik“ vor. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Körperwahrnehmung verbessern können. Es werden verschiedene praktische Übungen vorgestellt. Der Kurs findet am Samstag, 14. November, von 9:30 bis 13:30 Uhr in der Alten Paul-Gerhardt-Schule statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-duelmen.de im Internet oder unter Tel. 02594/12-400.

Stadt Dülmen
Markt 1 (Rathaus), 48249 Dülmen
E-Mail: a.siemes@duelmen.de
Internet: www.duelmen.de
André Siemes, Pressestelle
Telefon: 02594 / 12- 821