



Anton-Heinen-Volkshochschule
des Kreises Heinsberg

Auszeit für Alleinerziehende

Als alleinerziehende Person ist es oft eine Herausforderung, Zeit für sich selbst zu finden und Abstand vom Alltag zu nehmen. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei.

Kursinhalte:

Bewegung (Yoga, Pilates, Tanz, Tai-Chi)

Ruhephasen

Entspannungstechniken

Gespräche

Kreative Aktivitäten

Organisation/Zeitmanagement

Unterstützung finden

So, 16.11.2025, 10:00 bis 16:00 Uhr
Heinsberg, vhs-Gebäude, Elke Prince (25H-3523)

Es gibt keine Kinderbetreuung vor Ort.

Weitere Informationen zu unserem Kursprogramm unter www.vhs-kreis-heinsberg.de