

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Michael Osterhoff



Tanz dich kraftvoll! - Resilienz stärken durch Bewegung und Begegnung

Bildungsurlaub bei der VHS Soest "halbtags"

Montag, 02. Juni 2025 bis Freitag, 06. Juni 2025 | 09:30 Uhr bis 14:00 Uhr

VHS - Volkshochschule Soest | 59494 Soest, Nöthenstraße 29

In diesem Bildungsurlaub aktivieren Sie Ihre Kraftreserven und stärken Ihre Resilienz - leichtfüßig und mit Freude an Bewegung.

- Beweglichkeit und Freude im Tanz
- Resilienz stärken durch Pausen und Achtsamkeit
- Emotionen wahrnehmen und Bedürfnisse klar kommunizieren (nach der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg)
- Zufriedenheit steigern und die eigenen Antreiber transformieren
- Mit Veränderungen entspannt umgehen und die Balance finden

Tickets: <https://lichterleicht.de/angebote/>

Veranstalter:

[VHS Volkshochschule Soest](#)

Nöthenstr. 29
59494 Soest

Telefon: 0 2921 103-1303

c.rittmeier@soest.de

<https://vhs.soest.de/>

Weitere Informationen:

<https://vhs.soest.de/kurssuche/kurs/Bildungsurlaub-Tanz-dich-kraftvoll-Resilienz-staerken-mit-Bewegung-Begegnung/25F30130#inhalt>

