



LANDKREIS EICHSFELD

Pressemitteilung

Nr. 2021/161

Heilbad Heiligenstadt, den 04.11.2021

Kurse an der Kreisvolkshochschule Eichsfeld-Leinefelde ab 09.11.2021

Gestalten eines Fotobuches ab 09.11.2021

Bei Fotobüchern handelt es sich um professionell gedruckte Bücher von Digitalfotos, die sowohl im privaten als auch professionellen Bereich gut genutzt werden können, z. B. als ein besonderes Weihnachtsgeschenk. Die Kreisvolkshochschule Eichsfeld in Leinefelde bietet hierzu einen Kurs ab dem 09.11.2021, 9:00 Uhr an der eine kostenlose, einfach zu handhabende Software erklärt und wie diese eingesetzt werden kann, um ansprechende Fotobücher zu gestalten. Mehr Informationen und Anmeldungen über www.kvhs-eichsfeld.de unter dem Stichwort "Fotobuch".

Achtsam in Bewegung ab 10.11.2021

Im Kurs „Achtsam in Bewegung“ der ab 10.11.2021, 18:15 in Niederorschel stattfindet, erfahren die Teilnehmer, wie durch feine, achtsam ausgeführte Übungen aus verschiedenen Körperübungsprogrammen in Verbindung mit bewusster Atmung die allgemeine Beweglichkeit verbessert werden kann. Im Einklang mit einer Entspannungsphase fördert der Kurs das körperliche Wohlbefindens, was z. B. der Vorbeugung von Rückenschmerzen dienen kann. Mehr Informationen und Anmeldungen über www.kvhs-eichsfeld.de unter dem Stichwort "Übungsprogramm"!