



Presseinformation

Datteln, 11. März 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Den täglichen Anforderungen entspannter begegnen

VHS-Workshop „Einführung in die Meditation“ für den besseren Umgang mit sich selbst

Mit regelmäßiger Meditation den Alltag bewusster gestalten und besser auf sich achten, um den täglichen Herausforderungen entspannter begegnen zu können. Wie sich das umsetzen lässt, erfahren die Teilnehmer*innen des VHS-Workshops „Einführung in die Meditation“ am **Samstag, 22. März 2025**, ab 11 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule.

Kursleiterin Monika Heigelmann erklärt in diesem Workshop, wie Meditation Selbsterkenntnisse und den Zugang zur eigenen Mitte ermöglicht und wie diese Erfahrung bei den Praktizierenden zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit führt.

Die Teilnehmenden erwarten unter anderem sanfte Bewegungen zum Stressabbau, Atemtraining, eine Meditation für mehr Energie und gute Laune sowie eine Gehmeditation, die sich auch im Alltag mühelos durchführen lässt.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Monika Heigelmann

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

Kurstag: Samstag, 22.3.2025, 11 bis 14 Uhr

Gesamtgebühr: 30 Euro

Anmeldung [online](#) telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten