



Presseinformation

Datteln, 23. Januar 2026

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

Einfach Ich! Ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß

Ganzheitlicher Entspannungstag der VHS im Dorfschulthenhof mit
Bewegung, Achtsamkeit und regenerativen Methoden

Zeit für bewusste Entlastung und neue Impulse für Körper und Wahrnehmung: Mit dem Tageskurs „Einfach Ich! Ein Wohlfühltag von Kopf bis Fuß“ bietet die VHS im Dorfschulthenhof ein kompaktes Format, das Entspannung, sanfte Bewegung und achtsame Selbstfürsorge miteinander verbindet. Der Kurs findet am **Samstag, 7. Februar 2026**, von 10 bis 15.15 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschulthenhof statt und richtet sich an alle Interessierten, die sich einen entschleunigten Tag jenseits des Alltags gönnen möchten.

Im Mittelpunkt stehen leicht umsetzbare Methoden zur Entspannung und Lockerung des gesamten Körpers. Dazu zählen unter anderem eine angeleitete Eigenfußmassage, sanfte Bewegungen zur Entlastung der Sehnenplatte sowie Dehnsequenzen für Beine, Becken und Rumpf nach der Release-Methode. Ergänzt wird das Programm durch Elemente aus dem Yin-Yoga, Atemübungen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, eine Klopfmassage sowie eine gezielte Augenentspannung. Die einzelnen Einheiten sind so aufgebaut, dass sie ohne Leistungsdruck durchgeführt werden können und sowohl körperliche als auch mentale Erholung unterstützen.

Geleitet wird der Wohlfühltag von **Heike Marzinek**, die als Kursleiterin einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt und den Tag auch organisatorisch begleitet. Cremes, Düfte und weitere Materialien werden zur Verfügung gestellt. Für eine gemeinsame Pause ist ebenfalls gesorgt: Ein kleiner Snack in Form von selbstgebackenem Brot mit zwei Aufstrichen ist inklusive; bei Unverträglichkeiten sollte ein eigener Pausensnack mitgebracht werden. Mitzubringen sind eine Matte, zwei bis drei Kissen, ein größeres und ein normales Handtuch sowie ein Getränk.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Heike Marzinek

Kursort: VHS im Dorfschultenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kurstag: Samstag, 7.2.2026, 10–15.15 Uhr

Gesamtgebühr: 45 Uhr

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/07-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten