



Presseinformation

Datteln, 6. März 2026

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

Workshop zu mentaler Stärke und innerer Balance

VHS im Dorfschultenhof vermittelt Strategien zur Stressreduktion und Achtsamkeit – Übungen aus Reflexion, Yoga und Meditation

Wer im Alltag dauerhaft leistungsfähig bleiben will, braucht mehr als gute Organisation – gefragt sind auch innere Stabilität, Selbstwahrnehmung und bewusste Pausen. Mit dem Workshop „Innere Balance und mentale Stärke“ bietet die VHS im Dorfschultenhof ein kompaktes Angebot zur Stressbewältigung und persönlichen Stabilisierung an. Die Veranstaltung findet am **Samstag, 14. März 2026**, von 11 bis 14 Uhr im Pädagogischen Zentrum (Aula) der Gustav-Adolf-Schule in Datteln statt.

Zu Beginn des Workshops stehen Reflexionsgespräche und die Body-Scan-Methode im Mittelpunkt, die dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und persönliche Ziele für den Workshop zu formulieren. Darauf aufbauend folgen Achtsamkeitsübungen und einfache Yogasequenzen, die sowohl der Entspannung als auch der Förderung von Konzentration und Leistungsfähigkeit dienen. Den Abschluss bilden ausgewählte Meditationen, die Impulse geben, um Gelassenheit und Klarheit im Alltag zu entwickeln. Die vermittelten Übungen sind bewusst so gestaltet, dass sie sich auch außerhalb des Workshops leicht in den persönlichen Tagesablauf integrieren lassen.

Die Teilnehmer*innen bringen eine Yoga- oder Sportmatte sowie gegebenenfalls eine Decke und ein Kissen mit.

Anmeldung und Kurs-Info *(Änderungen vorbehalten)*

Dozentin: Monika Heigelmann

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum (Aula), Mozartstraße 1

Kurstag: Samstag, 14.3.2026, 11–14 Uhr

Gesamtgebühr: 30 Euro

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