



# Presseinformation

Datteln, 8. April 2026

Ihre Ansprechpartnerin: Angelina Hördemann, Tel.: 02363/107-369

---

## Stell dir vor, es geht dir gut

Seminar der VHS im Dorfschulthenhof vermittelt Ansätze der Logotherapie zur Stärkung von Resilienz, Achtsamkeit und innerer Orientierung

Wie Menschen mit Belastungen umgehen, beeinflusst maßgeblich ihr Wohlbefinden. Das Seminar „Stell dir vor, es geht dir gut“ der VHS im Dorfschulthenhof greift diesen Zusammenhang auf und vermittelt Ansätze zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft. Die Veranstaltung findet am **Samstag, 18. April 2026**, von 9.30 bis 17 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschulthenhof in Datteln statt und richtet sich an Interessierte, die sich mit Fragen der persönlichen Entwicklung und inneren Stabilität auseinandersetzen möchten.

Im Mittelpunkt des Seminartages steht die sinnzentrierte Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Thematisiert werden unter anderem Möglichkeiten der psychosomatischen Gesundheitsprophylaxe durch sogenannte Sinnanker, die bewusste Gestaltung der eigenen inneren Sprache sowie Strategien zur Förderung von Gelassenheit und Achtsamkeit. Die Teilnehmenden setzen sich mit der Frage auseinander, wie individuelle Werte und Ziele dazu beitragen können, Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Ergänzend umfasst das Seminar praktische Übungen, Reflexionsphasen und meditative Einheiten, die Raum für persönliche Auseinandersetzung bieten.

Geleitet wird das Seminar von Otto Pötter, Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl.

Anmeldungen zum Seminar „Stell dir vor, es geht dir gut“ sind während der Ferien nur online über die VHS im Dorfschulthenhof möglich, danach auch telefonisch oder

persönlich vor Ort. Für die Teilnahme werden Schreibzeug sowie eine Isomatte und eine Nackenrolle empfohlen. Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung sind online bei der VHS erhältlich.

### **Anmeldung und Kurs-Info**

**Dozent:** Otto Pötter

**Kursort:** VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

**Kurstag:** Samstag, 18.4.2026, 9.30–17 Uhr

**Gesamtgebühr:** 30 Euro

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

*Änderungen vorbehalten*