



Presseinformation

Datteln, 28. August 2026

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

Die große Kraft der kleinen Pausen

Kurs der VHS im Dorfschulthenhof zeigt, wie kleine Unterbrechungen im Familienalltag für Entlastung sorgen können

Zwischen Terminen, Fürsorge und den vielen Aufgaben des Familienalltags bleibt für Pausen oft wenig Raum. Dabei müssen Auszeiten nicht lang sein, um etwas zu bewirken. Der Kurs „Die große Kraft der kleinen Pausen“ der VHS im Dorfschulthenhof am **Donnerstag, 10. September 2026**, von 14.30 bis 16 Uhr zeigt, wie sich kleine Momente des Innehaltens bewusst in den Alltag integrieren lassen. Das Angebot richtet sich an Eltern und findet im Kaminzimmer der VHS im Dorfschulthenhof statt.

Im Mittelpunkt stehen Mini-Auszeiten, bewusste Pausen und kleine Rituale, die sich ohne großen zusätzlichen Aufwand in den Familienalltag einbauen lassen. Anhand einfühlsamer Beispiele und praktischer Ideen geht es darum, Pausen nicht als Rückzug voneinander zu verstehen, sondern (auch) als gemeinsame Momente, die Verbindung und Entlastung schaffen können. Der Kurs vermittelt Anregungen, die unmittelbar im Alltag erprobt werden können. Geleitet wird der Kurs von Claudia Kümmel.

Die Veranstaltung findet an einem Termin statt und kostet 10 Euro. Die VHS im Dorfschulthenhof bietet mit diesem Kurs einen praxisorientierten Impuls für Eltern, die zwischen den Anforderungen des Familienlebens bewusst Raum für Erholung und gemeinsame Rituale schaffen möchten.

Anmeldung und Kurs-Info *(Änderungen vorbehalten)*

Dozentin: Claudia Kümmel

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Kaminzimmer, Genthiner Straße 7

Kurstag: Donnerstag, 10.9.2026, 14.30 bis 16 Uhr

Gesamtgebühr: 10 Euro

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