



Presseinformation

Datteln, 3. September 2026

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

Frauen stärken Frauen: Raum für Austausch und Selbstfürsorge

Monatlicher Frauenkreis der VHS im Dorfschultenhof verbindet

Achtsamkeit, Gespräche und praktische Übungen

Zwischen Beruf, Familie und den vielen weiteren Rollen, die Frauen häufig gleichzeitig erfüllen müssen, bleibt ihnen im Alltag oft wenig Zeit für sich selbst. Ein neuer Frauenkreis der VHS im Dorfschultenhof schafft deshalb einen festen Rahmen, um innezuhalten, sich auszutauschen und die eigene Selbstfürsorge in den Blick zu nehmen. Unter dem Motto „Frauen stärken Frauen“ richtet sich das Angebot an Frauen, die sich mit den Themen Selbstliebe, Selbstfürsorge und innere Balance beschäftigen möchten. Los geht es am **Dienstag, 15. September 2026**, von 18 bis 19.30 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschultenhof.

Der Frauenkreis setzt auf unterschiedliche Zugänge: Kleine Impulse, Achtsamkeitsübungen, Gespräche und praktische Übungen sollen dabei unterstützen, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und neue Perspektiven für den Alltag zu entwickeln. Die monatlichen Treffen bieten dabei einen kontinuierlichen Rahmen für Austausch und persönliche Reflexion. Bestandteil der Kursgebühr ist ein persönliches Workbook, das die Teilnehmer*innen über die gesamte Kursdauer begleitet. Hinzu kommen kleine wechselnde Aufmerksamkeiten mit Anregungen für den Alltag. Für die Termine werden bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke benötigt.

Geleitet wird der Frauenkreis von Katrin Maczejewski. Die fünf Termine erstrecken sich von Dienstag, 15. September 2026, bis Dienstag, 19. Januar 2027. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro. Mit dem Angebot ergänzt die VHS im Dorfschultenhof ihr Programm um einen regelmäßigen Treffpunkt, bei dem Austausch und persönliche Auseinandersetzung miteinander verbunden werden und Frauen im Mittelpunkt stehen.

Anmeldung und Kurs-Info (*Änderungen vorbehalten*)

Dozentin: Katrin Maczejewski

Kursort: VHS im Dorfschultenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kursbeginn: Dienstag, 15.9.2026, 18 bis 19.30 Uhr, 5 Termine

Gesamtgebühr: 50 Euro

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