



Presseinformation

Datteln, 3. Juli 2026

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

Innere Balance und mentale Stärke durch Achtsamkeit, Yoga und Meditation stärken

Ganzheitlicher Workshop der VHS im Dorfschulthenhof vermittelt praxisnahe Methoden zur Stressreduktion und Selbstwahrnehmung

Dauerhafte Belastung im Alltag stellt viele Menschen vor die Herausforderung, körperliche und mentale Ausgleichsprozesse aktiv zu gestalten. Ein Workshop der VHS im Dorfschulthenhof bietet am **Dienstag, 7. Juli 2026**, von 16 bis 18 Uhr einen strukturierten Zugang zu Methoden der Stressbewältigung und der Förderung innerer Stabilität. Das Angebot richtet sich an Interessierte, die ihre Selbstwahrnehmung stärken und konkrete Übungen für den Alltag erlernen möchten.

Im Mittelpunkt des Workshops stehen Verfahren zur Förderung von Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration. Zu Beginn unterstützen Reflexionsgespräche sowie eine Body-Scan-Methode dabei, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und individuelle Zielsetzungen zu entwickeln. Darauf aufbauend vermittelt Kursleiterin Monika Heigelmann Achtsamkeitsübungen und Yogasequenzen, die sowohl körperliche als auch mentale Aspekte der Balance ansprechen. Ergänzend kommen Meditationstechniken zum Einsatz, die auf mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag ausgerichtet sind. Die Inhalte sind so konzipiert, dass sie auch außerhalb des Workshops eigenständig angewendet werden können.

Mitzubringen sind eine Yoga- oder Sportmatte sowie gegebenenfalls eine Decke und ein Kissen.

Anmeldung und Kurs-Info *(Änderungen vorbehalten)*

Dozentin: Monika Heigelmann

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kurstag: Dienstag, 7.7.2026, 16–18 Uhr

Gesamtgebühr: kostenfreies Angebot

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