Presseinformation

Datteln, 17. November 2026
Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmanski, Tel.: 02363/107-247

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

Ganzheitlicher Workshop der VHS im Dorfschultenhof 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 Dorfschultenhof bietet am **Samstag, 21. November 2026**, von 11 bis 15 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule einen strukturierten Zugang zu Methoden der Stressbewältigung und der Förderung innerer Stabilität. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Selbstwahrnehmung stärken und konkrete Übungen für den Alltag erlernen möchten.

Im Mittelpunkt stehen Verfahren zur Förderung von Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration. Zu Beginn unterstützen Reflexionsgespräche und eine Body-Scan-Methode die Teilnehmer*innen 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.

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

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Monika Heigelmann
Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1
Kurstag: Samstag, 21.11.2026, 11 bis 15 Uhr

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de

DATTELN
Stadt der Wasserstraßen

Gesamtgebühr: 40 Euro

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

Änderungen vorbehalten

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de