



# Presseinformation

Datteln, 17. September 2026

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

## **Atempause vom Pflegealltag: Neue Kraft für pflegende Angehörige** Entspannungsworkshop der VHS im Dorfschulthenhof bietet pflegenden Angehörigen praktische Übungen und alltagstaugliche Impulse

Pflege bedeutet Verantwortung – und lässt im Alltag oft wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Der kostenfreie Entspannungsworkshop „Entspannung und neue Kraft für pflegende Angehörige – meine Auszeit“ richtet sich deshalb gezielt an pflegende Angehörige, die sich Zeit für Ruhe, Entlastung und neue Energie nehmen möchten. Am **Donnerstag, 1. Oktober 2026**, zeigt der Workshop von 10 bis 11.30 Uhr im Treffpunkt Hachhausen praktische Möglichkeiten auf, wie sich Kraft und Gelassenheit im Pflegealltag erhalten lassen.

Der von Claudia Kümmel geleitete Workshop verbindet Entspannungsübungen mit Achtsamkeitsimpulsen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Im Mittelpunkt stehen die eigenen Ressourcen und die Frage, welche kleinen Auszeiten helfen, die Anforderungen der Pflege besser zu bewältigen. Für die Teilnahme am Kurs sollten eine Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitgebracht werden. Parallel zum Workshop kann eine Betreuung der zu pflegenden Personen stattfinden.

Mit diesem Angebot schafft die VHS im Dorfschulthenhof in Kooperation mit dem Caritasverband Ostvest e. V. einen geschützten Rahmen für pflegende Angehörige, in dem nicht die Versorgung anderer, sondern die eigene Entlastung im Mittelpunkt steht. Die Übungen und Impulse sollen dabei helfen, neue Kraft zu schöpfen – und Entspannung auch über den Workshop hinaus mit in den Pflegealltag zu nehmen.

### **Anmeldung und Kurs-Info** *(Änderungen vorbehalten)*

**Dozent:** Claudia Kümmel

**Kursort:** Treffpunkt Hachhausen, Westring 8

**Kurstag:** Donnerstag, 1.10.2026, 10 bis 11.30 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).