



Castrop-Rauxel
Europastadt im Grünen

Pressedienst

10. April 2017

227/2017 **VHS: Kräuterwanderung**

228/2017 **VHS-Vortrag „Stress, das (un)bekannte Wesen“**



Castrop-Rauxel
Europastadt im Grünen

Stadt Castrop-Rauxel
Europaplatz 1, 44575 Castrop-Rauxel
E-Mail pressedienst@castrop-rauxel.de
Internet www.castrop-rauxel.de

Maresa Hilleringmann, Pressesprecherin
Tel. 023 05/106-22 19
Fax 023 05/106-22 22
Mail maresa.hilleringmann@castrop-rauxel.de



Pressedienst

10. April 2017

227/2017

VHS: Kräuterwanderung

Einen Familienspaziergang mit Förster Olav Möllemann bietet die VHS am Samstag, 29. April, an.

Im Deininghausener Wald entdecken die Teilnehmer gemeinsam die Kräuter, die am Wegesrand stehen, erkunden die Pflanzenwelt und besprechen ihre Wirkung.

Treffpunkt ist um 11.00 Uhr der Parkplatz der Schule, Dresdner Straße 24, im Stadtteil Deininghausen.

Eine Anmeldung bei der VHS ist erforderlich: Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail vhs@castrop-rauxel.de. Die Teilnahme kostet 3,- EUR und kann vor Ort bezahlt werden.





Pressedienst

10. April 2017

228/2017

VHS-Vortrag „Stress, das (un)bekannte Wesen“

Viele Menschen fühlen sich gestresst. Doch was genau ist Stress? Was sind die Auslöser? Antworten auf diese Fragen und Ratschläge, wie die Teilnehmer mit akutem Stress umgehen können, gibt es im VHS-Vortrag „Stress, das (un)bekannte Wesen“ am Samstag, 10. Juni, von 10.00 bis 11.30 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, von der Entspannungspädagogin und Krankengymnastin Heike Hornung.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 EUR. Anmeldung bei der VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail vhs@castrop-rauxel.de

