



# Presseinformation

Datteln, 24. Januar 2025

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

## Stressmanagement und Selbstfürsorge für Eltern

Kostenloser VHS-Workshop in Kooperation mit dem Familienzentrum Artikus

Für Eltern, die sich im hektischen Alltag besser gegen Stress wappnen möchten, bieten die VHS im Dorfschultenhof und das Familienzentrum Artikus am **Donnerstag, 30. Januar 2025**, den kostenlosen Workshop „Stressmanagement und Selbstfürsorge für Eltern“ an.

Im theoretischen Teil des Kurses vermittelt Dozent Christian Baumeister den Teilnehmer\*innen neben einem grundsätzlichen Verständnis im Umgang mit Stress, was es mit inneren Stressverstärkern und äußeren Stressfaktoren auf sich hat und inwieweit sich Stressfaktoren in verschiedenen Lebensbereichen gegenseitig beeinflussen.

Im Praxisteil des Workshops werden Übungen für den Alltag vorgestellt und durchgeführt. Zum Einsatz kommen dabei Übungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Atemtechnik sowie der progressiven Muskelentspannung und dem autogenen Training.

### Anmeldung und Kurs-Info

**Dozent:** Christian Baumeister

**Kursort:** Familienzentrum Artikus, Mozartstraße 1

**Kurstag:** Donnerstag, 30.1.2025, 14 bis 16 Uhr

**Gesamtgebühr:** kostenlos

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

*Änderungen vorbehalten*