



Presseinformation

Datteln, 9. September 2024

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

Angebot zur Stressprävention

VHS bietet Unterstützung im Umgang mit Belastungen und Stress im Alltag

Mit ihrem Präventionskurs „Ankerzeit im Alltag – Schwerpunkt progressive Muskelentspannung“ richtet sich die VHS im Dorfschultenhof an Bürger*innen, die ihre innere Balance stärken und besser mit Stress umgehen möchten. Der Kurs startet am **Sonntag, 22. September 2024**, um 10.30 Uhr im Pädagogischen Zentrum der Gustav-Adolf-Schule.

In einer Zeit, in der Stress und Anforderungen in nahezu allen Lebensbereichen präsent sind, fällt es vielen Menschen schwer, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen. Häufig führt der Druck, allen Erwartungen gerecht zu werden und ständig erreichbar zu sein, zur Überforderung. Diese dauerhafte Belastung kann langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Im Kurs vermittelt Dozent Christian Baumeister Entspannungstechniken, die dazu beitragen, Selbstwirksamkeit zu erlangen und Stress präventiv vorzubeugen. Die Teilnehmer*innen erlernen, wie sie im Alltag Kraftquellen aktivieren und ein neues Verständnis von Stress entwickeln können.

Teilnehmer*innen werden gebeten, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen und – wenn vorhanden – eine Yoga- oder Turnmatte mitzubringen. Am Ende des Kurses werden Trainingspläne ausgehändigt.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozent: Christian Baumeister

Kursort: Gustav-Adolf-Schule, Pädagogisches Zentrum, Mozartstraße 1

Kurstag: 22.9.2024, 10.30–13 Uhr

Gesamtgebühr: 25 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