



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Friedensplatz 3, 44137 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

26.09.2023

1687. Stress-Management im VHS-Kurs in Hacheney

Stress betrifft uns alle, im Beruf oder im Privatleben. Er ist nicht immer vermeidbar - aber es gibt Möglichkeiten, damit umzugehen. Der Kurs "Stress-Management" der VHS Dortmund vermittelt fachliches und praktisches Wissen für den Alltag. Die Teilnehmer*innen lernen Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Atemübungen, die direkt in den Alltag integriert werden können. Sie helfen, das Stresslevel zu senken und sich besser zu fokussieren. Der Kurs (Veranstaltungsnummer: 23-83116D) findet an vier Freitagen, ab dem 6. Oktober, von 17 bis 20 Uhr im Berufsförderungswerk Dortmund, Hacheneyer Straße 180, statt.

Die Teilnahme kostet 83,60 Euro.

Informationen und Anmeldungen: www.vhs-dortmund.de.

Redaktionshinweis: Wir freuen uns, wenn Sie diese Meldung bis spätestens 30. September veröffentlichen.

Pressekontakt: Tanja Becker