



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

7.9.2023

1562. VHS Dortmund: Stressbewältigung im Familienalltag

Die Volkshochschule Dortmund bietet am Mittwoch, 20. September, 18 bis 21.15 Uhr, einen Workshop zur Stressbewältigung im Familienalltag an. Der Familienalltag ist oft von stressigen und schwierigen Situationen geprägt, die zu Konflikten und Unruhe führen können. Gemeinsam werden in einem Workshop verschiedene Herausforderungen des Familienlebens analysiert und praxisorientierte Strategien erarbeitet, um diesen Situationen erfolgreich zu begegnen. Dabei liegt der Fokus darauf, Stress zu vermeiden und stattdessen die Situationen konstruktiv zu lösen. Die Teilnahme an der Veranstaltung (23-81204D) kostet 27,60 Euro.

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

Pressekontakt: Tanja Becker