



Stadt Dortmund

MEDIENINFORMATION

Pressestelle der Stadt Dortmund
Michael Meinders (verantwortlich)
Südwall 21–23, 44122 Dortmund
Telefon: +49 (0)231/ 50-2 21 34
E-Mail: pressestelle@stadtdo.de
Web: dortmund.de/presse

24.5.2023

942. VHS Dortmund: Workshop zur Stressbewältigung

Viele Menschen fühlen sich gestresst, wissen aber nicht so richtig, was sie tun sollen und können. In einem Workshop der VHS Dortmund zum Thema Stressbewältigung wird über Stress informiert, was Betroffene dagegen tun, wie sie besser in Stresssituationen handeln und welche Entspannungsübungen im stressigen Alltag helfen können. Der Workshop, Veranstaltungsnummer: 23-83179D, findet am Sonntag, 4. Juni von 10 bis 14.30 Uhr im Kreativzentrum der VHS Dortmund, Oberbank 1, statt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Papier, Stifte, Getränk und Imbiss.

Die Teilnahme kostet 23,50 Euro

Anmeldungen sind online unter www.vhs.dortmund.de möglich.

Kontakt: Tanja Becker