

Herbstprogramm 2026

Hinschauen. Stärken. Verbinden.

Donnerstag, 17. September | 18.00 – 20.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 8 Euro | Kurs-Nr.: 262-30100
**Mental Load – die unsichtbare Last
sichtbar machen**

Freitag, 18. September + Freitag, 25. September |
jeweils 14.00 – 17.30
Teilnahmegebühr: 35 Euro | Kurs-Nr.: 262-31470
Selbstbehauptungskurs für Frauen ab 60

Dienstag, 22. September | 18.30 – 20.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 Euro | Kurs-Nr.: 262-30101
**Wie gelingt gesunde Selbstfürsorge
in turbulenten Zeiten?**

Mittwoch, 23. September | 18.30 – 20.00 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 Euro | Kurs-Nr.: 262-30102
Vom Perfektionismus zur Zufriedenheit

Donnerstag, 22. Oktober | 18.30 – 20.30 Uhr
Teilnahmegebühr: 5 Euro | Kurs-Nr.: 262-30020
**Die Kunst des Zuhörens – Ein Impulsvortrag über
Präsenz, Verbindung und echte Begegnung**

Freitag, 20. November 2026 | ab 11.30 Uhr
**Gegen Gewalt an Frauen –
Menschenkette durch Halle (Westf.)**

Ab Samstag, 21. November 2026
**Brötchentütenaktion:
„Gewalt kommt nicht in die Tüte“**

17. September bis 21. November 2026



Informationen und Anmeldung:
www.vhs-ravensberg.de
Telefon 05201 8109-0

