



# Achtsamkeitskurse

## im Mai

**05.05.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Pure Selbstfürsorge“

Journaling & Achtsamkeit

**06.05.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Zeit für Körper & Geist“

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

**17.05.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Ruhe & Verbindung“

Atemmeditation und Achtsamkeit

Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00.71

[info@praxismentalegesundheit.com](mailto:info@praxismentalegesundheit.com)

