

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