# Achtsamkeitskurse im Februar

jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr

**07.02.2027**

„Ruhe & Verbindung“

Atemmeditation · Achtsamkeit · bei dir ankommen

**17.02.2027**

„Zeit für mich – Gelassenheit & Ruhe“

Innehalten · Auftanken · eine Reise zur Selbstliebe

**21.02.2027**

„Raus aus dem Funktionieren – Selfcare“

Stress loslassen · zur Ruhe kommen · für dich sorgen

**24.02.2027**

„Leise bei Dir – hörst Du Dich?“

Yin-Yoga · Achtsamkeit · Innehalten · bei dir ankommen

**28.02.2027**

„Lass los, was Dich zurückhält“

Heilsame Rituale · Loslassen · innere Klarheit

Praxis für mentale Gesundheit
-Sabrina Zahlmann-
Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln
Tel.: 0173/ 9 88 00 71
info@praxismentalegesundheit.com