

Achtsamkeitskurse im Januar

11.01.2026

17:00 bis 18:15 Uhr

„Winterlicht – Ruhe & Verbindung“

Selbstliebe, innere Stärke und neue Energie.

14.01.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Rauhnachts Ausklang – Loslassen & Visionen“

Sanfte Yogapraxis und Rituale, um Altes zu
verabschieden und Neues einzuladen.

18.01.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Rauhnachts Ausklang – Loslassen & Visionen“

Sanfte Yogapraxis und Rituale, um Altes zu
verabschieden und Neues einzuladen.

Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln

Tel.: 0173 / 9 88 00 71

info@praxismentalegesundheit.com