



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