



Achtsamkeitskurse im April

19.04.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Yin Flow – höre Dich“

Atemtechniken & Selbstfürsorge & Achtsamkeit

22.04.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Körper & Geist- spüre Dein Ich“

Autogenes Training und sanfte Bewegung



29.04.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Stress los lassen“

Impulse gegen Stress & Meditation und Achtsamkeit



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