

# 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 & Mediation und Achtsamkeit

Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00 71

[info@praxismentalegesundheit.com](mailto:info@praxismentalegesundheit.com)