



Achtsamkeitskurse im Juli & August

12.07.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Selbstliebe als Zuhause“ – innere Geborgenheit“

Selbstliebe & Achtsamkeit

19.07.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Erlaube dir, dich zu lieben“

Verbindung & Selbstheilung

02.08.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Fühlen statt funktionieren“

Atemmeditation & Achtsamkeit

23.08.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Loslassen – entfalte deine innere Stärke“

Innerer Raum & Verbundenheit

Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00 71

info@praxismentalegesundheit.com