



Achtsamkeitskurse im Oktober



08.10.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Leise bei Dir – hörst Du Dich“

Yin-Yoga & Achtsamkeit

11.10.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Körper & Geist“

Atemtechniken & sanfte Entlastung



28.10.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Raus aus dem funktionieren – Selfcare“

Tausche Stress gegen Ruhe und Achtsamkeit.



Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00 71

info@praxismentalegesundheit.com

