Achtsamkeitskurse *November*

MEHR RUHE. MEHR BALANCE. MEHR DU.

Kleine Auszeiten mit großer Wirkung

01.11.2026
18:00 – 19:15 Uhr

Leichtigkeit statt Stress

Entspannende Impulse, Meditation und Achtsamkeit

Lerne, den Kopf zur Ruhe zu bringen, Stress abzubauen und wieder mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

Zur Ruhe kommen und aufatmen

08.11.2026
18:00 – 19:15 Uhr

In Balance – Zeit für Körper & Geist

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Erlebe wirksame Methoden, die dir helfen, körperliche Spannungen zu lösen, dich zu erholen und neue Energie zu schöpfen.

Entspannen. Kraft tanken. Wohlfühlen.

15.11.2026
18:00 – 19:15 Uhr

Loslassen & deine innere Stärke entfalten

Verbundenheit spüren und gestärkt nach vorne blicken.

Lass alte Lasten los, gewinne neue Perspektiven und entdecke, wie du deine inneren Ressourcen aktiv nutzen kannst.

Altes loslassen. Neues möglich machen.

25.11.2026
18:00 – 19:15 Uhr

Zeit für mich – eine Reise zu mir selbst

Innehalten, auftanken und die Verbindung zu dir stärken.

Ein Abend, um bewusst bei dir anzukommen, deine Bedürfnisse zu spüren und dir selbst mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

Dir selbst näherkommen und stärken.

29.11.2026
16:30 – 18:00 Uhr

Weihnachtsumtrunk

mit Kaffee & Kuchen

Ein gemütlicher Nachmittag zum Austausch, Innehalten und gemeinsamen Ausklingen des Monats.
Verlosung und Gutscheinverkauf (bitte anmelden).

Gemeinschaft. Genuss. Vorfreude.

Jetzt anmelden!

Ich freue mich auf Dich!



Praxis für mentale Gesundheit
SABRINA ZAHLMANN

Am Sutumer Graben 4
45711 Datteln
0173 / 988 00 71
info@praxismentalegesundheit.com