

# Achtsamkeitskurse im September

**06.09.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Liebevoll bei Dir - Herzensruhe“

Selbstliebe, Achtsamkeit & Meditation

**16.09.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Heart Opening - Selbstliebe & Herzraum“

Ein Herz öffnender Workshop voller Wärme, Verbindung  
und Achtsamkeit.

**20.09.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Zeit für mich - Gelassenheit & Ruhe“

Eine Reise zur Selbstliebe

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)