

# Achtsamkeitskurse im Februar

**11.02.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Liebevoll bei Dir – Herzensruhe“

Selbstliebe, Achtsamkeit & Meditation

**22.02.2026**

18:00 bis 19:15 Uhr

„Heart Opening – Selbstliebe & Herzraum“

Ein Herz öffnender Workshop voller Wärme, Verbindung  
und Achtsamkeit.

**25.02.2026**

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)