



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