

Achtsamkeitskurse im März

11.03.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

“Leise bei Dir – hörst Du Dich”

Inne halten & Selbstfürsorge & Achtsamkeit

15.03.2026

18:00 bis 19:15 Uhr

„Spring Detox -Körper & Geist“

reinigende Atemtechniken, fließende Bewegung und
sanfte Entlastung

18.03.2026

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