



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