



Achtsamkeitskurse im Januar

jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr

06.01.2027

„Loslassen & Visionen – Dein Start ins neue Jahr“

Altes verabschieden • Neues einladen • Achtsam ins Jahr starten

17.01.2027

„Liebevoll bei Dir – Herzensruhe“

Selbstliebe • Achtsamkeit • Meditation

24.01.2027

„Stress loslassen – zurück in die Ruhe“

Entspannende Impulse • Meditation • Achtsamkeit

27.01.2027

„Zeit für Körper & Geist“

Autogenes Training • Progressive Muskelentspannung

31.01.2027

„Loslassen – entfalte deine innere Stärke“

Zur Ruhe kommen • Verbundenheit spüren •

Praxis für mentale Gesundheit

–Sabrina Zahlmann–

Am Sutumer Graben 4 – 45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00 71

info@praxismentalegesundheit.com

