



Achtsamkeitskurse November

18:00 bis 19:15 Uhr

01.11.2026

„Leichtigkeit statt Stress“

Entspannende Impulse, Meditation und Achtsamkeit

08.11.2026

„In Balance – Zeit für Körper & Geist“

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

15.11.2026

„Loslassen & deine innere Stärke entfalten“

Verbundenheit spüren und gestärkt nach vorne blicken.

22.11.2026

„Liebevoll bei dir – Herzensruhe finden“

Selbstliebe & Achtsamkeit

25.11.2026

„Zeit für mich – eine Reise zu mir selbst“

Innehalten, auftanken und die Verbindung zu dir stärken.

29.11.2026

16:30 bis 18:00 Uhr

Weihnachtsumtrunk mit Kaffee & Kuchen

Verlosung und Gutscheinverkauf.

(bitte anmelden)

Praxis für mentale Gesundheit
-Sabrina Zahlmann-
Am Sutumer Graben 4 - 45711 Datteln
Tel.: 0173/ 9 88 00 71
info@praxismentalegesundheit.com

