



Achtsamkeitskurse

Manchmal braucht es nur einen achtsamen Moment, um wieder ganz bei sich selbst anzukommen.

Diese Workshops bieten Dir Raum zum Durchatmen, Auftanken und tiefen Spüren – Monat für Monat.

18.01.2026

„Rauhnachts Ausklang – Loslassen & Visionen“

Sanfte Yogapraxis und Rituale, um Altes zu verabschieden und Neues einzuladen.

11.02.2026

„Achtsamkeit und Meditation“

Spüre Dich und deinen Atmen

22.02.2026

„Heart Opening – Selbstliebe & Herzraum“

Ein herzöffnender Workshop voller Wärme, Verbindung und Achtsamkeit.

15.03.2026

„Spring Detox – Befreiung für Körper & Geist“

Reinigende Atemtechniken, fließende Bewegungen und sanfte Entlastung.

Die Kurse finden jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr statt
Kosten pro Kurs 35 Euro

Praxis für mentale Gesundheit

-Sabrina Zahlmann-

Am Sutumer Graben 4 -45711 Datteln

Tel.: 0173/ 9 88 00 71

info@praxismentalegesundheit.com

