

حلقة التدريب الصحي للنساء مكان للحديث، تبادل الآراء ولإعادة شحن الطاقة



Photo: AFYA ©

الوصول إلى النمسا أخذ الكثير من الجهد ويمكن ان تكون مرهقه جدا. وغالبا ما تكون هناك مخاوف بشأن الاسر في البلد الأصلي .

في بعض الأحيان راحة البال لا تأتي. يمكنك الشعور بالعصبية والحزن وبعدم القدرة على حل مشاكل الحياة .

في ورشه العمل هذه، نعرض طرقا لإيجاد السلام والاسترخاء في الحياة اليومية.

نعرض التدريبات من أجل :

- -التعامل مع التوتر والقلق
- -تمارين الاسترخاء والجسم
- -النوم الجيد والتعامل مع الأحلام السيئة
- -التعامل مع الذكريات السيئة والصور المتكررة

وتعقد ورشه العمل من قبل مدربين صحيين متمرسين من منظمة AFYA يتحدثون اللغة العربية أو الكردية أو الفارسية.

Wo: CORE, Pfeiffergasse 4, Stiege D, 2. Stock, 1150 Wien

Wann: jeden Dienstag, 14 – 16 Uhr, **Beginn am 11. Juni!**

Kontakt: office@afya.at | 0670 605 99 71