

Frauen - Gesundheitskreis

Willkommen zum Austausch und Kraft tanken!



Photo: AFYA ©

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



EUROPEAN UNION
European Regional Development Fund



Dieses Projekt wird im Rahmen des Projekts CORE aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen der Urban Innovative Actions Initiative kofinanziert.

Das Ankommen in Österreich erfordert manchmal viel Anstrengung. Manchmal kommt der Kopf nicht mehr zur Ruhe.

In diesem Workshop zeigen wir Möglichkeiten um Ruhe und Entspannung zu finden, zum Beispiel:

- Umgang mit Stress und Sorgen
- Entspannung- und Körperübungen
- Guter Schlaf und Umgang mit schlechten Träumen
- Umgang mit schlimmen Erinnerungen und wiederkehrenden Bildern

Der Workshop wird von erfahrenen Gesundheits-TrainerInnen des Vereins AFYA abgehalten, die Arabisch, Farsi und Pashto sprechen.

Wann: jeden Dienstag, 14 – 16 Uhr, 30.7., 6.8, 13.8., 20.8., 27.8.

Kontakt: office@afya.at | 0670 6037953 | Shila Ahmadi