

زنان - دایره بهداشت محل صحبت کردن، مبادله و توانمند کردن شما!



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.

رسیدن به اتریش نیاز به تلاش زیادی دارد. فرایند می تواند بسیار استرس زا باشد. اغلب نگرانی در مورد خانواده ها در میهنشان وجود دارد. گاهی اوقات ذهن آرامش ندارد. ادم احساس میکند عصبی، ناراحت است و حس ناتوانی در حل کردن مشکلات زندگی را دارد.

در این ورک شاپ ما راهکارهایی برای پیدا کردن استراحت و آرامش در زندگی روزمره نشان می دهیم. ما تمریناتی را نشان می دهیم برای:

- مقابله با استرس و نگرانی
- آرامش و تمرینات جسمانی
- خواب خوب و برخورد با رویاهای بد
- مقابله با خاطرات بد و تصورات تکراری

این ورک شاپ توسط مربیان با تجربه سلامت انجمن AFYA که به زبان عربی، کردی یا فارسی صحبت می کنند برگزار خواهد شد.

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

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