

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



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، کر

Wann: jeden Donnerstag, 16:30 bis 18:30 Uhr,

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

تماس: office@afya.at | عبدالله محمد | 06706056211



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.

farsi