

راحة البال دعوة الى حلقة التدريب الصحي



- لقد تطلب الوصول الى النمسا الكثير من الجهد
- في بعض الأحيان نفتقد لراحة البال لذلك يمكنك أن تشعر بالعصبية والحزن والشعور بأنه لا يمكنك حل مشاكل الحياة. نحن ندعوكم بحرارة للتحدث عن الصحة؛ لا يشمل هذا فقط التمارين الرياضية والغذاء الصحي، ولكن أيضًا:
 - الاسترخاء والسكينة
 - قلق وتوتر أقل - النوم الجيد والراحة
 - الحركة والتمارين البدنية
 - نتحدث عن حياتنا اليومية، ومخاوفنا وطرق لتكوين التوازن النفسي والبقاء بصحة جيد

التاريخ : كل يوم جمعة من 13.9 الى 29.11.2019 من الساعة 9:00 الى 12:00

العنوان : Marktplatz 14, 2380 Perchtoldsdorf- Pfarrheim

للتواصل: office@afya.at | 0670 605 6211