

"آرامش ذهن" دعوت به حلقه سلامتی



- رسیدن به اتریش گاهی تلاش زیادی میخواهد.
- گاهی اوقات سر به استراحت نمی آید. می توانید عصبی ، غم و اندوه را احساس کنید که نمی توانید مشکلات زندگی را حل کنید.
- عما صمیمانه از شما دعوت می کنیم تا در مورد سلامت صحبت کنید. این شامل نه تنها ورزش و غذای سالم ، بلکه:
- آرامش و تندرستی
- استرس و نگرانی کمتری داشته باشید
- بخواب رفتن خوب و استراحت کردن
- ورزش و تمرینات بدنی
- ما در مورد زندگی روزمره خود ، نگرانی هایمان و راه هایی برای قرار گرفتن در تعادل عاطفی و سالم مانند صحبت می کنیم.

Wann: jeden Freitag, 13.9. – 29.11., 9 bis 12 Uhr

2380 Perchtoldsdorf, Pfarrheim, Marktplatz 14

Kontakt: office@afya.at | 0670 605 6211

FARSI