

EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSKREIS

Austausch und Kraft tanken



WILLKOMMEN ZUM AUSTAUSCH UND KRAFT TANKEN

Das Ankommen in Österreich erfordert manchmal viel Anstrengung. Es gibt oft Sorgen um die Familien im Heimatland. Manchmal kommt der Kopf nicht mehr zur Ruhe. Man spürt Nervosität, Traurigkeit und ein Gefühl, die Probleme des Lebens nicht lösen zu können.

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

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

Der Workshop wird von erfahrenen Gesundheits-Trainer*innen des Vereins AFYA abgehalten.

WANN?

jeden Freitag, 09:30 – 12:00 Uhr
(Beginn am 10. Jänner)

WO?

CORE Zentrum (Stiege D, 2. Stock)
Pfeiffergasse 4, 1150 Wien

KONTAKT

Shila Ahmadi (Dari/Farsi, Pashtu)
ahmadi@afya.at | 0670 603 79 53

