

متى؟

Immer MONTAGS  
von 9:30 - 12 Uhr  
ab 24. Februar

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

للتواصل:

عبدالله محمد (عربي، كردي، تركي)  
mohammad@afya.at  
0670 605 62 11

لقد تطلب المجيء الى النمسا الكثير من الوقت والجهد، هذه الأوقات كانت صعبة حيث كان علينا الانتظار لفترة معينة بعيدا عن عائلاتنا لذلك كان هناك الكثير من القلق وعدم راحة البال.

في ورشة العمل هذه سوف تتعرف ك أب على العديد من التقنيات التي لربما تساعدك على:

- الوصول الى الاسترخاء والشعور بالسعادة
- الحصول على نوم جيد واستعادة طاقتك
- الحركة وتعلم بعض التمارين الجسدية
- تعلم بعض تقنيات التربية
- التقليل من حدة القلق والهموم

ورشة العمل هذه سوف تتضمن أيضا النقاش بين الرجال حول الكثير من الأمور اليومية، الاستماع الى جميع الآراء وتبادل الخبرات ورشة العمل يتم ادارتها من مدربين ذو خبرة عالية من جمعية عافية



Das Projekt wird finanziert durch: