

WILLKOMMEN ZU PAPA CHAI



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 für Väter, um Ruhe und Entspannung zu finden, zum Beispiel:

- **Weniger Stress und Sorgen** haben
- **Entspannung** und Wohlbefinden
- **Guter Schlaf** und Erholung
- **Bewegung** und Körperübungen
- **Aufmerksamkeit** und Geduld mit Kindern

Wir reden über Möglichkeiten im seelischen Gleichgewicht zu sein und gesund zu bleiben. Der Workshop wird von erfahrenen Gesundheits-Trainern des Vereins AFYA auf **Deutsch/Arabisch/Kurdisch** abgehalten.

WANN?

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

WO?

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

KONTAKT

Abdalla Mohammad
(Arabisch, Kurdisch, Türk.)
mohammad@afya.at
0670 605 62 11



Das Projekt wird finanziert durch:

