

## EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSKREIS

Austausch und Kraft tanken



## به مبادله و ذخیره نیرو خوش امید



بحران کرونا برای خیلی از خانم هاید خسته کن بود. ترس ها و تشویش ها ما را تحت فشار زیاد قرارداد. بعضی وقتها آرامش فکری نداشتیم در ورکشاپ صحت و سلامت راه های زیاد نشان میدهم مثلا استرس را کمتر احساس و به راحتی و آرامش برسید. موضوعات ما عبارت از

- مقابله با ترس ها و تشویش ها
- کم کردن استرس و راحت شدن و تمرینات جسمی
- خواب خوب و مقابله با خواب های بد
- طور با خاطرات بد مقابله کنیم

### WANN?

Jeden Freitag  
10:00 – 12:30 Uhr  
Ab 19. Juni

### WO?

Frauentreff Pyramidops  
Volkertplatz 1  
1020 Wien

### KONTAKT

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

قوانین زیر برای ویروس کرونا اعمال می شود

فاصله یک متری را رعایت کنید

دست ها را بشویید یا ضد عفونی کنید

مشارکت فقط بدون علائم بیماری

در حال حاضر از افرادی که داری دفاع ایمنی محدود یا کمتر هستند، نمی خواهیم

که مشارکت کنند

Das Projekt wird finanziert durch:

 Bundeskanzleramt



 Für die  
Stadt Wien

 Österreichische  
Gesundheitskasse

## EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSKREIS

Austausch und Kraft tanken



## WILLKOMMEN ZUM AUSTAUSCH UND KRAFT TANKEN

Die Corona-Zeit war für viele Frauen sehr anstrengend. Ängste und Sorgen haben uns sehr belastet. Manchmal kommt der Kopf nicht mehr zur Ruhe.

In dem Gesundheitskreis Workshop zeigen wir Möglichkeiten um weniger Stress zu spüren und Entspannung und Ruhe zu finden. Unsere Themen sind:

- o Umgang mit Angst und Sorgen
- o Stress reduzieren, Entspannungs- und Körperübungen
- o Guter Schlaf und Umgang mit schlechten Träumen
- o Umgang mit schlimmen Erinnerungen

Der Workshop wird von erfahrenen Gesundheits-Trainerinnen des Vereins AFYA auf **Farsi/Dari/Deutsch** abgehalten.

Corona-bedingt gelten folgende Teilnahmeregeln:

Abstandsregel von 1 Meter einhalten  
Hände waschen oder desinfizieren  
Teilnahme nur OHNE Krankheitssymptome

Personen mit eingeschränkter Immunabwehr bitten wir derzeit nicht teilzunehmen.



### WANN?

Jeden Freitag  
10:00 – 12:30 Uhr  
Ab 19. Juni

### WO?

Frauentreff Pyramidops  
Volkertplatz 1  
1020 Wien

### KONTAKT

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

Das Projekt wird finanziert durch: