

EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSKREIS

Austausch und Kraft tanken



WANN?

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

WO?

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

KONTAKT

Somia Babiker
office@afya.at
0699 18319828

اهلا بكنّ في حلقة قهوة الأمهات

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 تتعرفين كأم 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 النساء حول الكثير من الأمور اليومية، الاستماع الى جميع الآراء وتبادل الخبرات ورشة العمل يتم ادارتها من مدربين ذوي خبرة عالية من جمعية عافية

Das Projekt wird finanziert durch:

 Bundesministerium
Europa, Integration
und Äußeres



 Für die
Stadt Wien

 Österreichische
Gesundheitskasse