

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. In dem Gesundheitskreis Workshop zeigen wir Möglichkeiten für Mütter, 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-Trainerinnen des Vereins AFYA auf **Deutsch/Arabisch** abgehalten.

Das Projekt wird finanziert durch:

 **Bundesministerium**
Europa, Integration
und Äußeres



 Für die
Stadt Wien

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

