



Raum & Zeit

*für Geflüchtete & Migrantinnen zur Entwicklung eines
besseren Gesundheitsbewusstseins*

Regelmäßige Yoga- & Tiefenentspannungs-Kurse (Autogenes Training) zum Erleben und Erlernen

Vorträge & Aufklärung über das Gesundheitssystem

3-Tages Ausflug & Seminare:

Selbsterfahrungsreise, Gruppengespräche, Tiefenentspannung & Yoga, Stress-Management-Workshop, gesunde-Ernährung-Workshop, Selbstbewusstsein-, Selbstvertrauen- und Resilienz Workshop

Yoga & Vortrag über das Gesundheitssystem: Mittwoch, 22.11.23 / 14:00 - 19:00 Uhr

Termine Yoga- & Tiefenentspannungs-Kurse in den Räumen von SIRONA: Mittwoch: 18.10 & 25.10.23 / 14:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch: 08.11, 15.11, 14:00 - 18:00 Uhr / 22.11.23, 14:00 - 18:00 Uhr

- Abschluss Tag inkl. Gespräche über Erlebtes & Erlerntes:
Mittwoch, 29.11.23 / 14:00 - 18:00 Uhr

Intensives Yoga, Tiefenentspannung, Gesprächsrunde, Reflexionen & gemeinsames Essen:
Sonntags, 12.11. und 26.11.23 / 10:00 - 18:00 Uhr

3 Tages-Ausflug & Seminare: 19.12. - 21.12.23 im Seminarhaus Quitte

Vorträge und Kurse in: SIRONA Räumen, Schiersteinerstr. 21 65187 Wiesbaden

Infos unter: +49 157 7186 993 - Frauenwelten e. V. - www.frauenwelten-wi.de



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

