

پروژه برنامه های وقایوی و حمایت همه جانبه صحت برای حفظ بیشتر و آگاهتر سلامتی جسمی و روحی خانم های مهاجر

هر هفته کورس های منظم یوگا ، مدیتیشن و ریلکس با تجربه های عمیق درونی همراه با یگ سفر سه روزه گروهی با کارشناسان فنی و رکشاب های منظم در رابطه با استرس و جلوگیری مثبت استرس ، تغذیه سالم ، اعتماد به نفس و اعتماد به خود صحبت کردن گروهی

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, 22.11.23 / 14:00 - 18:00 Uhr

· Abschluss Tag inkl. Gespräche über Erlebtes & Erlerntes:

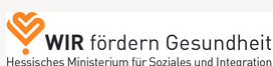
Mittwoch, 29.11.23 / 14:00 - 18:00 Uhr

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.

