

Простір і час

*для біженців та мігрантів з метою підвищення
рівня обізнаності про здоров'я*

Регулярні курси йоги та глибокої релаксації (аутогенне тренування), щоб випробувати та навчитися

Лекції та інформація про систему охорони здоров'я

3-денна екскурсія та семінари:

Подорож до самоусвідомлення, групові дискусії, глибока релаксація та йога, воркшоп з управління стресом, воркшоп зі здорового харчування, воркшоп з самоусвідомлення, впевненості в собі та життєстійкості

Йога та лекція про систему охорони здоров'я: середа, 22.11.23 / 14:00 - 19:00

Дати проведення курсів йоги та глибокої релаксації в SIRONA: середа: 18.10 та 25.10.23 / 14:00 - 18:00

Середа: 08.11, 15.11, 22.11.23 / 14:00 - 18:00

День закриття, включаючи обговорення досвіду та отриманих уроків:

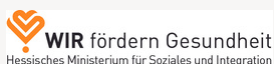
Середа, 29.11.23 / 14:00 - 18:00

Інтенсивна йога, глибока релаксація, дискусія, роздуми та спільна вечеря: неділя, 12.11. та 26.11.23 / 10:00 - 18:00

3-денна екскурсія та семінари: 19.12. - 21.12.23 у Seminarhaus Quitte

Лекції та курси в: SIRONA rooms, Schiersteinerstr. 21 65187 Wiesbaden

Інформація внизу: +49 157 7186 993 - Frauenwelten e. V. - www.frauenwelten-wi.de



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

