

المتحدثة: الدكتور اسيا ماتوشانسكايا

التاريخ: 28.06.2018

الوقت: من الساعة الثالثة حتى الساعة السادسة

المكان: Internationale Frauen Leipzig e.V., Konradstraße 60A

أعزائي النساء

هل ترغبين في كثير من الأحيان لمزيد من الهدوء والسلام الداخلي؟

في سلسلة من النشاطات التي تساعدنا على التحكم بتوترنا سوف نتعلم تمارين وتقنيات لتخلص من التوتر والتحكم به

هذه المرة نريد أن نجد استراتيجيات للحياة اليومية من خلال الاسترخاء العضلي وتقنيات التأمل للتعامل مع عواطفنا

يجب على كل مشارك العثور على استراتيجية لتحكم بالتوتر لديه

الهدف هو تقليل التوتر الداخلي والضغط النفسي المرتبط به على المدى الطويل، فمن لا يرغب بذهاب الى حياة أكثر استرخاء؟

سوف يتم تقسيم التمارين الى أقسام بالاضافة الى فترات من الاستراحة

يتم توفير القهوة والوجبات الخفيفة بالاضافة الى رعاية الأطفال، النشاط سوف يكون باللغة الألمانية مع وجود ترجمة باللغة العربية

فريق لايبزك

مشروع الشجاعة

داميغرا

ANMELDUNGEN WERDEN ERBETEN AN:

Team Leipzig

-

MUT-Projekt | Leipzig

DaMigra e.V.

-

Mail leipzig@damigra.de

Web <http://www.damigra.de/mut-projekt>

EIN PROJEKT VON:



GEFÖRDERT DURCH:



IN KOOPERATION MIT:

