

Stress im Alltag!

Was kann ich selber für mich tun?

Interkulturelle Gruppe für Frauen

Was?

Gruppe zum Austausch

- Wann habe ich Stress und wie gehe ich damit um?
- Was tut mir gut, was gibt mir Kraft?
- Wie kann ich mehr für mich tun?
- Was hilft anderen, was hilft mir?
- Was beschäftigt mich?



Wir wollen erzählen, voneinander lernen und Aktivitäten wie Entspannungsübungen ausprobieren. Wir werden uns online im Videochat treffen und schauen, welche Themen gerade wichtig sind.

Wer?

- Zugewanderte Frauen in jedem Alter
- Basale Deutschkenntnisse (Teilnahme am B1-Sprachkurs)
- Internetzugang z.B. über Computer, Handy oder Tablet

Wann?

Mittwoch, 15-16 Uhr

Wo?

Online im Zoom-Videochat

Mit wem? Ellen Ohmes

Anmeldung? Eine Anmeldung ist erforderlich.

Interesse? Melde Dich für die Anmeldung oder mehr Informationen gerne unter:

- E-Mail: ohmes@mittelhof.org
- Mobil: 015733654524