AFYA
Interkulturelle Gesundheitsförderung

„Ruhe im Kopf“
Einladung zum Gesundheitskreis

Das Ankommen in Österreich erfordert manchmal viel Anstrengung. Manchmal kommt der Kopf nicht mehr zur Ruhe. Man spürt Nervosität, Traurigkeit und ein Gefühl, die Probleme des Lebens nicht lösen zu können.

Wir laden herzlich ein zu Gesprächsrunden über Gesundheit; dazu gehören nicht nur Bewegung und gesundes Essen, sondern auch:

- Entspannung und Wohlbefinden
- Weniger Stress und Sorgen haben
- Guter Schlaf und Erholung
- Bewegung und Körperübungen

Wir reden über unseren Alltag, unsere Sorgen und über Möglichkeiten im seelischen Gleichgewicht zu sein und gesund zu bleiben.

Wann: jeden Freitag, 13.9. – 29.11., 9 bis 12 Uhr

2380 Perchtoldsdorf, Pfarrheim, Marktplatz 14

Kontakt: office@afya.at | 0670 605 6211

Dieses Projekt wird finanziert durch:

Bundesministerium Europa, Integration und Äußeres

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

AFYA
Interkulturelle Gesundheitsförderung

راحة البال

دعوة الى حلقة التدريب الصحي

- لقد تطلب الوصول الى النمسا الكثير من الجهد
- في بعض الأحيان نفتقد لراحة البال لذلك يمكنك أن تشعر

بالعصبية والحزن والشعور بأنه لا يمكنك حل مشاكل الحياة.
نحن ندعوكم بحرارة للتحدث عن الصحة؛ لا يشمل هذا فقط التمارين الرياضية والغذاء الصحي، ولكن أيضًا:

- الاسترخاء والسكينة
- قلق وتوتر أقل - النوم الجيد والراحة
- الحركة والتمارين البدنية
- نتحدث عن حياتنا اليومية، ومخاوفنا وطرق لتكوين التوازن النفسي والبقاء بصحة جيد

التاريخ : كل يوم جمعة من 13.9 الى 29.11.2019 من الساعة 9:00 الى 12:00

العنوان: Marktplatz 14, 2380 Perchtoldsdorf- Pfarrheim

للتواصل: office@afya.at | 0670 605 6211

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

AFYA
Interkulturelle Gesundheitsförderung

"آرامش ذهن"
دعوت به حلقه سلامتی

- رسیدن به اتریش گاهی تلاش زیادی میخواهد.
- گاهی اوقات سر به استراحت نمی آید. می توانید عصبی ، غم و اندوه را احساس کنید که نمی توانید مشکلات زندگی را حل کنید.
- عما صمیمانه از شما دعوت می کنیم تا در مورد سلامت صحبت کنید. این شامل نه تنها ورزش و غذای سالم ، بلکه:
  - آرامش و تندرستی
  - استرس و نگرانی کمتری داشته باشید
  - بخواب رفتن خوب و استراحت کردن
  - ورزش و تمرینات بدنی
- ما در مورد زندگی روزمره خود ، نگرانی هایمان و راه هایی برای قرار گرفتن در تعادل عاطفی و سالم ماندن صحبت می کنیم.

Wann: jeden Freitag, 13.9. – 29.11., 9 bis 12 Uhr

2380 Perchtoldsdorf, Pfarrheim, Marktplatz 14

Kontakt: office@afya.at | 0670 605 6211

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich GmbH

Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich