



Psychosoziales
Zentrum für
Geflüchtete
Mönchengladbach



Groupe de femmes* Ensemble en bonne santé – Ensemble, nous sommes plus fortes !

Participez, échangez et découvrez vos forces et vos sources d'énergie.
L'offre s'adresse aux femmes de tout âge avec une histoire de migration.

Les thèmes abordés : Comment puis-je mieux dormir ?

Comment puis-je mieux me reposer ?

Qu'est-ce qui me fait du bien ? Comment puis-je mieux gérer le stress ?

Qu'est-ce qui m'aide à traverser les moments difficiles ?

Outre de nombreuses informations sur l'origine du stress et sa gestion, la partie pratique comprend des exercices de mouvement, de respiration et de relaxation qui peuvent également être appliqués et approfondis à la maison.

Faibles connaissances d'allemand et/ou d'anglais suffisent.

Heure : mardi 10.00 - 12.00

Lieu : Neuhofstraße 16a (porte bleue/ sonnette freeflow)

Accès : La Neuhofstraße est accessible à pied depuis la gare centrale de Mönchengladbach. Lignes de bus à partir de la gare centrale de MG en direction du tribunal d'instance 002, 004, 090, 097, SB 081 et en direction de la Matthiasstraße 002, 019, 033, 097, SB4, SB81.

A apporter : vêtements confortables, serviette.

L'offre est gratuite – veuillez vous inscrire au préalable ☺

Contact : Marion Herrmann-Gorzolka

0175/9969121 et 02166/1309766

m.herrmann-gorzolka@skm-mg.de