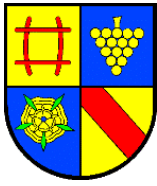


Mind-Spring Projekt



BADEN  BADEN



Mind-Spring ist ein neues Projekt im Landkreis Rastatt und im Stadtkreis Baden-Baden, das sich speziell an **Sie** richtet.

In anderen Ländern hat es schon viele Menschen gestärkt.

Bei Mind-Spring sprechen Sie in Ihrer **Muttersprache** über Themen, die Ihnen wichtig sind.

Sie sprechen mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen.

Sie sprechen mit erfahrenen Trainer*innen, die Ihnen wichtige Informationen und Unterstützung geben.

Wollen Sie bei Mind-Spring mitmachen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen ist alles zu viel?

Haben Sie Stress und Probleme?

Wollen Sie etwas tun, damit es Ihnen bessergeht?

Wollen Sie die Zeit, die Sie haben, sinnvoll nutzen?

In der Mind-Spring Gruppe sprechen Sie über:

- Stress und Stressbewältigung
- Trauer und Verlust
- Identitätsfragen
- eigene Gedanken und Emotionen
- und weitere wichtige Themen...



Bei Mind-Spring können Sie ihre positiven und negativen Erfahrungen mit der Gruppe teilen.

Sie lernen, ihre eigene Situation besser zu verstehen.

Sie suchen gemeinsam nach Lösungswegen, um mit Schwierigkeiten besser umzugehen.

Sie machen konkrete Übungen, die Ihnen weiterhelfen können.

Sie entdecken Ressourcen, die Ihr Leben in Deutschland erleichtern.

Melden Sie sich für Mind-Spring an!

Wichtig: die Teilnahme an Mind-Spring ist kostenlos.

Die Anmeldung ist verbindlich für alle 8 Workshops.

Informationen und Anmeldung bei:

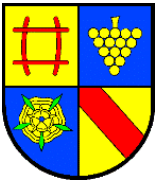
Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de,
07222 381-2314

Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2306



in Kooperation mit
dem **Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.**

Proyecto Mind-Spring (Spanisch)



BADEN BADEN



Mind-Spring es un proyecto nuevo del distrito de Rastatt y el área metropolitana de Baden-Baden, dirigido especialmente a **usted**.

Ya ha ayudado a muchas personas en otras regiones.

En Mind-Spring, puede hablar en su **lengua materna** acerca de temas importantes para usted.

Hablará con personas que conocen bien su situación.

Hablará con personas formadas y experimentadas que le pueden facilitar información importante y apoyo.

¿Quiere participar en Mind-Spring?

¿Tiene la sensación de todo es demasiado?

¿Siente estrés y tiene problemas?

¿Quiere hacer algo para sentirse mejor?

¿Quiere aprovechar mejor el tiempo del que dispone?

En el grupo Mind-Spring hablamos acerca de:

- Estrés y control del estrés
- Duelo y pérdida
- Cuestiones de identidad
- Sus propios pensamientos y emociones
- y otros temas importantes...



En Mind-Spring puede compartir sus experiencias positivas y negativas con el grupo.

Aprenderá a entender mejor su propia situación.

Buscarán juntos vías de solución para gestionar mejor las dificultades.

Realizará ejercicios concretos que le ayudarán a progresar.

Descubrirá recursos que le facilitarán la vida.

¡Regístrese para Mind-Spring!

Importante: la participación en Mind-Spring es gratuita.

El registro es vinculante para los 8 talleres.

Información y registro en:

Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de,

07222 381-2314

Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2306



en cooperación con
la asociación de Caritas para el distrito de Rastatt **Caritasverband für den Landkreis Rastatt e.V.**