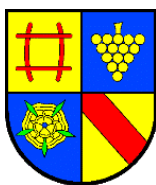


## Mind-Spring Projekt



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:

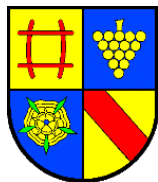
Eva-Pantke-Ehlers, [e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de](mailto:e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de),  
07222 381-2314

Andrea Flackus, [a.flackus@landkreis-rastatt.de](mailto:a.flackus@landkreis-rastatt.de), 07222 381-2306



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

## Mind-Spring Projekt (Russisch)



BADEN BADEN



**Mind-Spring (Майнд-Спринг)** - это новый проект в районе Раштатт и города Баден-Баден, который создан именно для тебя.

Он уже обеспечил поддержку многим людям в других странах.

На Mind-Spring ты говоришь на своем родном языке на темы, которые важны для тебя. Ты общаешься с людьми, которые очень хорошо понимают твою ситуацию. Ты общаешься с опытными тренерами, которые предоставляют тебе важную информацию и поддержку.

### Хочешь принять участие в Mind-Spring?

Бывает ли у тебя ощущение, что все на тебя навалилось?  
Есть стресс и проблемы?

Хочешь сделать что-то, чтобы почувствовать себя лучше?  
Хочешь с пользой использовать время, которое у тебя есть?

В группе Mind-Spring мы поговорим о:

- Стресс и управление стрессом
- горе и потери
- проблемах идентичности
- собственные мысли и эмоции и другие важные темы...



На Mind-Spring ты можешь поделиться с группой своим позитивным и негативным опытом. Участники учатся лучше понимать собственную ситуацию.

Вместе ищут решения, чтобы лучше справляться с трудностями. Вы выполняете конкретные упражнения, которые могут вам помочь. Вы откроете для себя ресурсы, которые облегчат вашу жизнь в Германии.

### Регистрируйся на Mind-Spring!

Важно: участие в Mind-Spring бесплатное. Регистрация является обязательной для участия во всех 8 мастер-классах.

За информацией и регистрацией обращайтесь, пожалуйста, к

Ева Пантке-Элерс, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2314  
Андреа Флакус, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2306



в сотрудничестве с  
**Ассоциация Каритас района Раштатт е. в.**