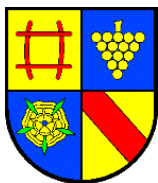


Mind-Spring Projekt



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.

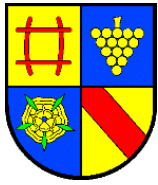
Informationen und Anmeldung bei:

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.**

Mind-Spring Projekt (Französisch)



BADEN BADEN

Mind-Spring

Mind-Spring est un nouveau projet dans le district de Rastatt et la ville de Baden-Baden qui s'adresse spécifiquement à vous.

Il a déjà permis à de nombreuses personnes de s'émanciper dans d'autres pays.

À Mind-Spring, vous parlez dans votre langue maternelle de sujets qui vous tiennent à cœur. Vous parlez à des personnes qui connaissent très bien votre situation. Vous discutez avec des formateurs expérimentés qui vous donnent des informations importantes et vous soutiennent.

Souhaitez-vous participer à Mind-Spring?

Avez-vous parfois l'impression que tout est trop dur pour vous?
Vous avez du stress et des problèmes?

Voulez-vous faire quelque chose pour vous sentir mieux?
Voulez-vous utiliser le temps dont vous disposez
l'utiliser à bon escient?

Dans le groupe Mind-Spring, vous abordez les sujets suivants

- du stress et de sa gestion
- le deuil et la perte d'un être cher
- les questions d'identité
- vos propres pensées et émotions
- et d'autres sujets importants...



A Mind-Spring, vous pouvez partager vos expériences positives et négatives avec le groupe. Les participants apprennent à mieux comprendre leur propre situation.

Ils cherchent ensemble des solutions, à mieux gérer les difficultés. Vous faites des exercices concrets qui peuvent vous aider. Vous découvrez des ressources, qui vous faciliteront la vie en Allemagne.

Inscrivez-vous à Mind-Spring!

Important: la participation à Mind-Spring est gratuite. L'inscription est obligatoire pour les 8 ateliers.

Informations et inscriptions auprès de:

Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkrei-rastatt.de,
07222381-2314
Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222381-2306



En coopération avec
Caritasverband für den Landkreis Rastatt e.V.