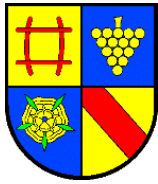


Mind-Spring Projekt



BADEN BADEN

Mind-Spring

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:

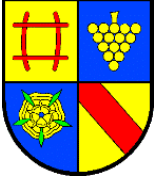
Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de,
07222 381-2314

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



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

Mind-Spring Projekt (Türkisch)



Mind-Spring, Landkreis Rastatt ve Baden-Baden Stadkreis bölgesinde özel olarak **size** yönelik hazırlanmış yeni bir projedir.

Diğer ülkelerdeki pek çok insanı halihazırda güçlendirmiştir.

Mind-Spring'de sizin için önemli olan konuları ana dilinizde konuşursunuz. Durumunuzu çok iyi bilen insanlarla konuşursunuz. Size önemli bilgileri ve desteği verecek deneyimli eğitmenlerle konuşursunuz.

Mind-Spring'e katılmak ister misiniz?

Bazen, her şeyin sizin için çok fazla olduğunu mu hissediyorsunuz?
Stresli misiniz ve sorunlarınız mı var?

Kendinizi daha iyi hissetmek için bir şeyler yapmak ister misiniz?
Sahip olduğunuz zamanı akıllıca kullanmak ister misiniz?

Mind-Spring grubunda şu konular ele alınacak:

- Stres ve stres yönetimi
- Yas ve kayıp
- Kimlik soruları
- kendi düşünceleriniz ve duygularınız
- ve diğer önemli konular...



Mind-Spring'de olumlu ve olumsuz tecrübelerinizi grupla paylaşabilirsiniz. Kendi durumunuzu daha iyi anlamayı öğrenirsiniz.

Birlikte, zorluklarla daha iyi başa çıkabilmek için çözüm ararsınız. Size yardımcı olabilecek somut egzersizler yaparsınız. Almanya'daki hayatınızı kolaylaştıracak kaynakları keşfedersiniz.

Mind Spring'e kaydolun!

Önemli: Mind-Spring'e katılım ücretsizdir.
Kayıtlar 8 Workshopun tamamı için bağlayıcıdır.

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



ile işbirliği içinde
Rastatt bölgesi Caritas Derneği e. v.