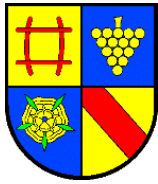


Mind-Spring Projekt



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!

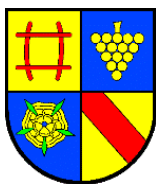
Wichtig: die Teilnahme an Mind-Spring ist kostenlos.
Die Anmeldung ist verbindlich für alle 8 Workshops.

Informationen und Anmeldung bei:
Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de,
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 (Ukrainisch)



BADEN BADEN

Mind-Spring

Mind-Spring (Майнд-Спрінг) - це новий проєкт у районі Раштатт та міста Баден-Баден, який створений саме для тебе.

Він уже забезпечив підтримку багатьом людям в інших країнах.

На Mind-Spring ти говориш своєю рідною мовою на теми, які важливі для тебе.

Ти спілкуєшся з людьми, які дуже добре розуміють твою ситуацію.
Ти спілкуєшся з досвідченими тренерами, які надають тобі важливу інформацію та підтримку.

Хочеш взяти участь у Mind-Spring?

Чи буває в тебе відчуття, що все на тебе навалилося?
Маєш стрес і проблеми?
Хочеш зробити щось, щоб відчутти себе краще?
Хочеш з користю використати час, який у тебе є?

У групі Mind-Spring ми поговоримо про:

- Стрес і управління стресом
- горе і втрати
- проблеми ідентичності
- власні думки та емоції та інші важливі теми...



На Mind-Spring ти можеш поділитися з групою своїм позитивним і негативним досвідом.
Учасники вчаться краще розуміти власну ситуацію.

Разом шукають рішення, щоб краще справлятися з труднощами.
Ви виконуєте конкретні вправи, які можуть вам допомогти.
Ви відкриєте для себе ресурси, які полегшать ваше життя в Німеччині.

Реєструйся на Mind-Spring!

Важливо: участь у Mind-Spring безкоштовна.
Реєстрація є обов'язковою для участі в усіх 8 майстер-класах.

За інформацією та реєстрацією звертайтеся, будь ласка, до

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



у співпраці з
Асоціація Карітас для округу Раштатт е. в.