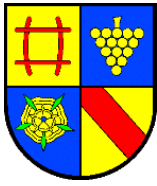


Mind-Spring Projekt



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,

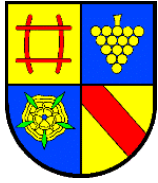
07222 381-2314

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



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

Mind-Spring Projekt (Englisch)



Mind-Spring is a new project in the district of Rastatt and the city of Baden-Baden that is aimed specifically at **you**.

It has already empowered many people in other countries.

At Mind-Spring, you speak in your native language about topics that are important to you.
You talk to people who know your situation very well.
You talk to experienced trainers who give you important information and support.

Would you like to take part in Mind-Spring?

Do you sometimes have the feeling everything is too much for you?
Do you have stress and problems?

Do you want to do something, to make yourself feel better?
Do you want to use the time you have use it wisely?

In the Mind-Spring group you talk about:

- stress and stress management
- grief and loss
- identity issues
- your own thoughts and emotions
- and other important topics...



At Mind-Spring you can share your positive and negative experiences with the group.
You learn to better understand your own situation.

You look for solutions together, to deal better with difficulties.
You do concrete exercises that can help you.
You will discover resources,
that will make your life in Germany easier.

Register for Mind-Spring!

Important: participation in Mind-Spring is free of charge.
Registration is binding for all 8 workshops.

Information and registration at:

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



in co-operation with the
Caritas Association for the Rastatt District e. v.