

Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

16.03.2026

Wenn plötzlich alles anders ist
- Alltag bewältigen nach einem
Schlaganfall

20.04.2026

Unsichtbare Belastungen: Über
Erschöpfung, Sorgen und stille
Kämpfe sprechen

11.05.2026

Stärke zeigen heißt auch Hilfe
annehmen - Wege zur psychoso-
zialen Unterstützung

15.06.2026

Partnerschaft, Familie und Rollen-
bilder nach einem Schlaganfall

13.07.2026

Selbstfürsorge leicht gemacht:
Kleine Schritte für mehr innere
Ruhe

21.09.2026

Stress, Trauma und Neubeginn -
Wege zurück ins Vertrauen

12.10.2026

Kleine Übungen, große Wirkung:
Körper und Seele stärken im
Alltag

16.11.2026

Stark von innen - Grenzen spü-
ren, Grenzen schützen
Emotionale Sicherheit, Selbst-
wahrnehmung und gesunde
Grenzen im Alltag

14.12.2026

Gemeinsam zurückblicken: Was
uns 2026 gestärkt hat

18.01.2027

Rituale, Kultur und Familie - Hei-
lungswege in der rumänischen
Community

15.02.2027

Wenn die Seele müde wird
- Selbstfürsorge, innere
Balance und emotionale Ge-
sundheit Umgang mit Stress,
Erschöpfung, Sorgen und
emotionaler Belastung

**Ref. Zamfira Stoica,
Psychologin**

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

**Holzapfelstraße 3,
80339 München**

Sprache: Rumänisch



Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

16.03.2026

Când totul se schimbă brusc -
gestionarea vieții de zi cu zi după
un AVC

20.04.2026

Povara invizibilă: despre
oboseală, griji și lupte tăcute

11.05.2026

A arăta putere înseamnă și a
accepta ajutor - căi de sprijin
psihosocial

15.06.2026

Parteneriat, familie și roluri după
un accident vascular cerebral

13.07.2026

Îngrijirea de sine pe înțelesul tu-
tutor: pași mici pentru mai multă
liniște interioară

21.09.2026

Stres, traumă și un nou început -
drumuri înapoi spre încredere

12.10.2026

Exerciții mici, efecte mari:
întărirea corpului și a sufletului în
viața de zi cu zi

16.11.2026

Puternică din interior – să-ți
simți limitele, să-ți le prote-
jezi, Siguranță emoțională,
autocunoaștere și limite
sănatoase în viața de zi cu zi

14.12.2026

Privind împreună înapoi: ce ne-a
întărit în 2026

18.01.2027

Ritualuri, cultură și familie - căi
de vindecare în comunitatea
românească

15.02.2027

Când sufletul obosește - auto-
îngrijire, echilibru interior și
sănătate emoțională
Gestionarea stresului, epuizării,
grijilor și încărcării emoționale

**Ref. Zamfira Stoica,
Psychologin**

Zeit: 18.30 - 20.30 Uhr

**Holzapfelstraße 3,
80339 München**

Sprache: Rumänisch

