

Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

11.03.2024

Lebenskrisen leichter bewältigen

22.04.2024

Einfache Techniken, um Stress abzubauen

13.05.2024

Selbstfürsorge

17.06.2024

Gewaltfreie Kommunikation

22.07.2024

Medienkonsum und Sucht

23.09.2024

Psychische Gesundheit fördern- Grenzen setzen und Nein sagen

21.10.2024

Psychohygiene fördern

18.11.2024

Aktionswochen gegen Gewalt

16.12.2024

Psychische Gesundheit und besserer Umgang mit Belastungen im Alter

20.1.2025

Umgang mit Ängsten und Stress

17.2.2025

Krisen überwinden: Hilfs- und Unterstützungsangebote

**Ref. Zamfira Stoica,
Psychologin**

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr

**Holzapfelstraße 3,
80339 München**

Sprache: Rumänisch



Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

11.03.2024

Gestionarea mai usoara a
crizelor

22.04.2024

Tehnici simple pentru ge-
stionarea stresului

13.05.2024

Ingrijirea si grija de sine

17.06.2024

Comunicarea non-violenta

22.07.2024

Adictia si folosinta (consum)
de surse mass-media

23.09.2024

Promovarea sanatatii psihi-
ce, stabilirea limitelor,
spune NU!

21.10.2024

Promovarea igienei psihice

18.11.2024

Preventia bolilor psihice la
copii si adolescenti

16.12.2024

Sananatea psihica si o mai
buna gestionare a stresului
la batranete

20.1.2025

Gestionarea anxietatii si a
stresului

17.2.2025

Depasirea crizelor: Oferte
de ajutor si sprijin

**Ref. Zamfira Stoica,
Psychologin**

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr

**Holzapfelstraße 3,
80339 München**

Sprache: Rumänisch

