

Spanischsprachiges
FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

12.03.2024

Gesund und glücklich:
Wege aus der Einsamkeit
Ref. Ana Melva Pérez

16.04.2024

Fit und gesund mit Yoga
Ref. Valeria Graf

14.05.2024

Demenz, Ref. Mensioure Riza

18.06.2024

Auswirkungen von Krisen
auf die psychische Gesund-
heit, Ref. Tatjana Sukalo

16.07.2024

Familiengesundheit durch
gesunde Ernährung
Ref. Ferda Uyar

17.09.2024

Meditationstechniken
gegen Angst und Stress
Ref. Ana Melva Pérez

15.10.2024

Frauengesundheit in den
Wechseljahren
Ref. Mensioure Riza

19.11.2024

Bewältigungsstrategien bei
Trauma, Ref. Ana Melva Pérez

10.12.2024

Jahresrückblick und -planung
2025, Ref. Ana Borja Freire

15.01.2025

Gesunde Ernährung und
Fasten, Ref. Ferda Uyar

18.02.2025

Trauerbewältigung
Ref. Ana Melva Pérez

Gruppenleiterin: Ana Borja

Freire, 017620357490

Ref.: Ana Melva Perez, Valeria

Graf, Mensioure Riza,

Tatjana Sukalo, Ferda Uyar

Holzapfelstraße 3, 80339

München

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Sprache: Spanisch/Deutsch



Spanischsprachiges
FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

12.03.2024

Sano y feliz: formas de salir
de la soledad

Ref. Ana Melva Pérez

16.04.2024

En forma y saludable con
Yoga, Ref. Valeria Graf

14.05.2024

Demencia, Ref. Mensioure Riza

18.06.2024

Mpacto de la crisis en la
salud mental, Ref. Tatjana
Sukalo

16.07.2024

Salud familiar a través de
una alimentación saluda-
ble, Ref. Ferda Uyar

17.09.2024

Técnicas de meditación
para la ansiedad y el estrés
Ref. Ana Melva Pérez

15.10.2024

La salud de la mujer duran-
te la menopausia
Ref. Mensioure Riza

19.11.2024

Estrategias de afrontamiento
del trauma, Ref. Ana Melva Pérez

10.12.2024

Revisión y Planificación anual
2025, Ref. Ana Borja Freire

15.01.2025

Alimentación saludable y
ayuno, Ref. Ferda Uyar

18.02.2025

Como lidiar con el duelo
Ref. Ana Melva Pérez

Gruppenleiterin: Ana Borja
Freire, 017620357490

Ref.: Ana Melva Perez, Valeria
Graf, Mensioure Riza,
Tatjana Sukalo, Ferda Uyar
Holzapfelstraße 3, 80339
München

Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Sprache: Spanisch/Deutsch

