

*Griechischsprachiges*  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

27.03.2023

Körperliches Wohlbefinden

Ref. Eirini Papadopoulou

24.04.2023

Psychische Gesundheit stärken durch Selbstakzeptanz

Ref. Despina Rapti

29.05.2023

Traumabewältigung

Ref. Despina Rapti

26.06.2023

Positives Denken

Ref. Despina Rapti

24.07.2023

Gedächtnistraining

Ref. Eirini Papadopoulou

25.09.2023

Stressbewältigung durch gutes Zeitmanagement

Ref. Despina Rapti

23.10.2023

Digitalisierung und Seelische Gesundheit, Ref. Despina Rapti

27.11.2023

Gewalt hat viele Gesichter

Ref. Despina Rapti

11.12.2023

Jahresrückblick und Programmplanung 2024

29.01.2024

Selbstfürsorge

Ref. Despina Rapti

26.02.2024

Mobbing- Hilfe und Unterstützung, Ref. Despina Rapti

**Ref.: Despina Rapti,**

**Dipl. Psychologin**

**Eirini Papadopoulou**

**Gruppenleitung:**

**Eirini Papadopoulou,**

**Holzapfelstraße 3,**

**80339 München**

**17.30 bis 19.00 Uhr**

**Tel.: 089/ 50 50 05**



*Griechischsprachiges*  
**FrauenCafé**

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

27.03.2023

Σωματική Ευεξία

Ref. Eirini Papadopoulou

24.04.2023

Ενδυνάμωση Ψυχικής Υγείας  
μέσω Αυτοαποδοχής

Ref. Despina Rapti

29.05.2023

Αντιμέτωπιση Τραύματος

Ref. Despina Rapti

26.06.2023

Θετική Σκέψη

Ref. Despina Rapti

24.07.2023

Ασκήσεις εγκεφάλου

Ref. Eirini Papadopoulou

25.09.2023

Αντιμέτωπιση Στρες μέσω  
καλής διαχείρισης χρόνου

Ref. Despina Rapti

23.10.2023

Ψηφιοποίηση και Ψυχική

Υγεία, Ref. Despina Rapti

27.11.2023

Η Βία έχει πολλά πρόσωπα

Ref. Despina Rapti

11.12.2023

Ανασκόπηση Έτους και  
Προγραμματισμός 2024

29.01.2024

Αυτοφροντίδα

Ref. Despina Rapti

26.02.2024

Μπούλινγκ - Βοήθεια και

Υποστήριξη, Ref. Despina Rapti

**Ref.: Despina Rapti,**

**Dipl. Psychologin**

**Eirini Papadopoulou**

**Gruppenleitung:**

**Eirini Papadopoulou,**

**Holzapfelstraße 3,**

**80339 München**

**17.30 bis 19.00 Uhr**

**Tel.: 089/ 50 50 05**

