

Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

23.01.2026

Unterstützung bei Stress, Sorgen und Ängsten im Alltag

20.02.2026

Die Bedeutung von Zeit für sich selbst - wie man die eigene mentale Gesundheit priorisiert

20.03.2026

Selbstvertrauen stärken - Kleine Schritte, große Wirkung

24.04.2026

Achtsamkeit im Alltag - Bewusster leben

29.05.2026

Psychische Folgen nach einem Schlaganfall

26.06.2026

Umgang mit Angst und Unsicherheit

24.07.2026

Schlaganfall in der Familie - Umgang und Kommunikation mit Betroffenen

11.09.2026

Emotionale Balance durch Entspannungsübungen

23.10.2026

Anpassungsfähigkeit fördern - Resilienz stärken

27.11.2026

Frauenrollen heute - Erwartungen, Belastungen und Chancen

18.12.2026

Einfluss der Kreativität auf das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit

29.01.2027

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

26.02.2027

Resilienz aufbauen - Wie wir Rückschläge überwinden

**Ref. Oana Tiptis,
Psychologin**

**Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr
Holzapfelstraße 3,
80339 München**

Rumänischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

23.01.2026

Sprijin în gestionarea stresului, grijilor și anxietăților în viața de zi cu zi

20.02.2026

Importanța timpului pentru sine - cum să ne prioritizăm sănătatea mentală

20.03.2026

Întărirea încrederii în sine - Pași mici, efecte mari

24.04.2026

Mindfulness în viața de zi cu zi - Trăind mai conștient

29.05.2026

Consecințele psihologice după un AVC

26.06.2026

Gestionarea fricii și nesiguranței

24.07.2026

Accident vascular cerebral în familie - gestionarea situației și comunicarea cu persoanele afectate

11.09.2026

Echilibrul emoțional prin relaxare

23.10.2026

Dezvoltarea capacității de adaptare - întărirea rezilienței

27.11.2026

Rolurile femeii astăzi - Așteptări, presiuni și oportunități

18.12.2026

Influența creativității asupra bunăstării și sănătății mintale

29.01.2027

Stabilirea limitelor fără sentimentul de vinovăție

26.02.2027

Construirea rezilienței - Cum depășim obstacolele

Ref. Oana Tiptis,

Psychologin

Zeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Holzappelstraße 3,

80339 München