

*Spanischsprachiges*  
**FrauenCafé**  
*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

14.03.2023

Stressbewältigung und  
Entspannungstechniken  
Ref. Sukalo Tatjana

18.04.2023

Familiengesundheit durch  
gesunde Ernährung  
Ref. Sigrid Wiedemann

09.05.2023

Starker Rücken mit Hatha  
Yoga, Ref. Snezana Talic

13.06.2023

Fit und gesund im Alltag  
Ref. Jessica Rüger

11.07.2023

Bewältigungsstrategien in  
den Wechseljahren  
Ref. Mensioure Riza

12.09.2023

Familiengesundheit und  
Darmerkrankungen  
Ref. Mensioure Riza

10.10.2023

Psychische Gesundheit  
fördern, Ref. Ana Melva Perez

14.11.2023

Bewältigungsstrategien bei  
Trauma, Ref. Ana Melva Pérez

12.12.2023

Wirksame Wege zur Förde-  
rung der seelischen Gesund-  
heit, Jahresüberblick, Planung  
2024, Ref. Ana Melva Pérez

16.01.2024

Gesundheitliche Vorteile des  
Lachens auf die seelische  
Gesundheit- Übungen  
Ref. Ana Melva Pérez

13.02.2024

Besserer Umgang mit Schlaf-  
störungen, Ref. Dilafruz Rahieva

Gruppenleiterin: Ana Borja  
Freire, 017620357490  
Holzapfelstraße 3, 80339  
München  
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr  
Sprache: Spanisch/Deutsch



*Spanischsprachiges*  
**FrauenCafé**  
*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

14.03.2023

Técnicas de relajamiento  
Ref. Sukalo Tatjana

18.04.2023

Salud familiar a través de  
una alimentación saludable,  
Ref. Sigrid Wiedemann

09.05.2023

Espalda fuerte con Hatha  
Yoga, Ref. Snezana Talic

13.06.2023

En forma y saludable en  
la vida cotidiana, Ref. Jessica  
Rüger

11.07.2023

Estrategia de Afrontamiento  
en la Menopausia  
Ref. Mensioure Riza

12.09.2023

Salud familiar y enfermedad  
intestinal  
Ref. Mensioure Riza

10.10.2023

Promover la salud mental  
Ref. Ana Melva Perez

14.11.2023

Estrategia de afrontamiento  
del trauma, Ref. Ana Melva Pérez

12.12.2023

Maneras efectivas de promover  
la salud mental  
Ref. Ana Melva Pérez

16.01.2024

Beneficio de la risa en la salud  
Ref. Ana Melva Pérez

13.02.2024

Mejor manejo del insomnio  
Ref. Dilafruz Rahieva

Gruppenleiterin: Ana Borja  
Freire, 017620357490  
Holzapfelstraße 3, 80339  
München  
Zeit: 17.00 - 19.00 Uhr  
Sprache: Spanisch/Deutsch

