

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

