

# Afrikanisches FrauenCafé

*Musik, Gespräch, Austausch*



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**



02.03.2024

Migration und psychische  
Gesundheit

13.04.2024

Familiengesundheit mit  
Bewegung

04.05.2024

Umgang mit Ängsten und  
Stress

08.06.2024

Tipps für ein gesundes Leben

06.07.2024

Kaufsucht ! Ursachen, Anzei-  
chen und Bewältigungstipps

07.09.2024

Selbstfürsorge

05.10.2024

Schlafstörung, Ursachen und  
Tipps

09.11.2024

Tipps zur gesunden Ernäh-  
rung mit Rezepten

07.12.2024

Gewaltfreie Kommunikation  
in der Familie

11.01.2025

Schlafstörung, Ursachen und  
Tipps

01.02.2025

Emotionales Essen – Ursa-  
chen und Bewältigungsstra-  
tegien

**Holzapfelstr. 1, 80339  
München**

**Ref. und Gruppenleiterin:  
Felizitas Mudende**

**Sprache: Deutsch, Englisch**

**Zeit: 15.00 - 18.00 Uhr**

