

Türkischsprachiges
FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

15.02.2023

Stress und Angststörungen

Ref. Tuana Özal

15.03.2023

Weniger Stress durch besse-
res Zeitmanagement

Ref. Tuana Özal

19.04.2023

Tipps für ein gesundes Le-
ben – Positives Denken und

Training, Ref. Tuana Özal

17.05.2023

Kaufsucht! Binge-shopping-
Ursachen, Anzeichen und
Unterstützungsangebote

Ref. Tuana Özal

21.06.2023

Familiengesundheit

Ref. Mensioure Riza

19.07.2023

Burnout- Tipps zur Präventi-
on und Vorbeugung

Ref. Tuana Özal

20.09.2023

Psychosomatik- Verbindung
zwischen körperlicher und
psychischer Gesundheit

Ref. Tuana Özal

18.10.2023

Entspannungsübungen-
Richtig entspannen und
besser mit Stress umgehen

Ref. Tuana Özal

15.11.2023

Gewaltfreie Kommunikation
in der Familie, Ref. Tuana Özal

20.12.2023

Jahresabschluss – Rückblick
und Planung, Ref. Tuana Özal

17.01.2024

Psychische Gesundheit und
Migration, Ref. Tuana Özal

N.N.02.2024

Gesunde Ernährung in der
Familie, Ref. Ferda Uyar

Gruppenleiterin:

Zeynep Süalp

Ref. Tuana Özal,

Psychologin

Holzapfelstraße 3,

80339 München

17.00 bis 18.30 Uhr

Tel.: 089/ 50 50 05

Türkischsprachiges
FrauenCafé
Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

15.02.2023

Stres ve kaygı bozuklukları
Ref. Tuana Özal

15.03.2023

Daha iyi zaman yönetimi
sayesinde daha az stres
Ref. Tuana Özal

19.04.2023

Daha iyi zaman yönetimi
sayesinde daha az stres
Ref. Tuana Özal

17.05.2023

Alışveriş bağımlılığı - Neden-
leri, belirtileri, çözümü ve
önleme yöntemleri
Ref. Tuana Özal

21.06.2023

Aile sağlığı
Ref. Mensioure Riza

19.07.2023

Burn out- Önleme ve önleme
için ipuçları
Ref. Tuana Özal

20.09.2023

Psikosomatik- Fiziksel ve
ruh sağlığının arasındaki
bağlantı, Ref. Tuana Özal

18.10.2023

Gevşeme egzersizleri - Düz-
gün bir şekilde rahatlayın ve
stresle daha iyi başa çıkın
Ref. Tuana Özal

15.11.2023

Ailede şiddetsiz iletişim in
der Familie, Ref. Tuana Özal

20.12.2023

Yıl kapanışı- Gözden geçir-
me ve planlama, Ref. Tuana
Özal

17.01.2024

Ruh sağlığı ve göç,
Ref. Tuana Özal

N.N.02.2024

Ailede sağlıklı beslenme
Ref. Ferda Uyar

Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp
Ref. Tuana Özal,
Psychologin
Holzapfelstraße 3,
80339 München
17.00 bis 18.30 Uhr
Tel.: 089/ 50 50 05