

Türkischsprachiges
FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

18.03.2026

Emotionale Intelligenz und bedürfnisorientierte Kommunikation

Ref. Tuana Özal

15.04.2026

Resilienz stärken

Ref. Tuana Özal

20.05.2026

Selbstwert stärken: Wie wir positiv über uns denken können

Ref. Tuana Özal

17.06.2026

Yoga

Ref. Hilbin Hussein

15.07.2026

Schlaganfall

Ref. Mensioure Riza

16.09.2026

Achtsamkeit, Atmung und Bewegung den Geist ordnen und das Leben bewusster machen

Ref. Hilbin Hussein

21.10.2026

Psychische Gesundheit fördern

Ref. Tuana Özal

18.11.2026

Gewalt hat viele Gesichter

Ref. Tuana Özal

16.12.2026

Jahresrückblick und Programmplanung 2027

Ref. Zeynep Süalp

20.01.2027

Rheuma und gesunde Ernährung

Ref. Mensioure Riza

17.02.2027

Umgang und Kommunikation mit demenzkranken Angehörigen

Ref. Tuana Özal

**Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp,
Ref.: Tuana Özal
Ort: Holzapfelstr. 3,
80339 München
Sprache: Türkisch
Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr**

Türkischsprachiges
FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

18.03.2026

Duygusal zekâ ve ihtiyaç odaklı
iletişim
Ref. Tuana Özal

15.04.2026

Dayanıklılığı (rezilyansı)
güçlendirmek
Ref. Tuana Özal

20.05.2026

Özdeğeri güçlendirmek: Ken-
dimiz hakkında nasıl olumlu
düşünebiliriz
Ref. Tuana Özal

17.06.2026

Yoga
Ref. Hlbin Hussein

15.07.2026

İnme
Ref. Mensioure Riza

16.09.2026

Farkındalık, nefes ve hareket:
Zihni düzenlemek ve hayatı daha
bilinçli yaşamak
Ref. Hlbin Hussein

21.10.2026

Ruh sağlığını desteklemek
Ref. Tuana Özal

18.11.2026

Şiddetin birçok yüzü vardır
Ref. Tuana Özal

16.12.2026

Yıl sonu değerlendirmesi ve
2027 program planlaması
Ref. Zeynep Süalp

20.01.2027

Romatizma ve sağlıklı
beslenme
Ref. Mensioure Riza

17.02.2027

Demans hastası yakınlarla
iletişim ve ilişki kurma

Gruppenleiterin:
Zeynep Süalp,
Ref.: Tuana Özal
Ort: Holzapfelstr. 3,
80339 München
Sprache: Türkisch
Zeit: 16:30 - 19:00 Uhr