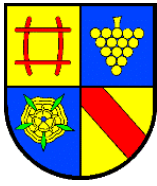


Mind-Spring Projekt



BADEN BADEN



Mind-Spring ist ein neues Projekt im Landkreis Rastatt und im Stadtkreis Baden-Baden, das sich speziell an **Sie** richtet.

In anderen Ländern hat es schon viele Menschen gestärkt.

Bei Mind-Spring sprechen Sie in Ihrer **Muttersprache** über Themen, die Ihnen wichtig sind .

Sie sprechen mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen.

Sie sprechen mit erfahrenen Trainer*innen, die Ihnen wichtige Informationen und Unterstützung geben.

Wollen Sie bei Mind-Spring mitmachen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen ist alles zu viel?

Haben Sie Stress und Probleme?

Wollen Sie etwas tun, damit es Ihnen bessergeht?

Wollen Sie die Zeit, die Sie haben, sinnvoll nutzen?

In der Mind-Spring Gruppe sprechen Sie über:

- Stress und Stressbewältigung
- Trauer und Verlust
- Identitätsfragen
- eigene Gedanken und Emotionen
- und weitere wichtige Themen...



Bei Mind-Spring können Sie ihre positiven und negativen Erfahrungen mit der Gruppe teilen.

Sie lernen, ihre eigene Situation besser zu verstehen.

Sie suchen gemeinsam nach Lösungswegen , um mit Schwierigkeiten besser umzugehen.

Sie machen konkrete Übungen, die Ihnen weiterhelfen können.

Sie entdecken Ressourcen , die Ihr Leben in Deutschland erleichtern.

Melden Sie sich für Mind-Spring an!

Wichtig: die Teilnahme an Mind-Spring ist kostenlos .

Die Anmeldung ist verbindlich für alle 8 Workshops.

Informationen und Anmeldung bei:

Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de ,
2314-381 07222

Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2306



in Kooperation mit
dem **Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.**



مشروع مايند سبرينج (Mind-Spring Arabisch)



BADEN BADEN



مايند سبرينج (Mind-Spring) عبارة عن مشروع جديد في دائرة راستات وفي منطقة مدينة بادن بادن، وهو مُطور لخدمتك خصيصًا.

كما أنه قدم الدعم بالفعل للعديد من الأشخاص الآخرين في بلدان أخرى.

في إطار مشروع Mind-Spring نتحدث بلغتك الأم

بشأن المواضيع التي تهتمك.

كما نتحدث مع أشخاص ملمين إلمامًا تامًا بوضعك الراهن.

كما نتحدث مع مدربين من ذوي الخبرة، حيث يقدمون لك المعلومات والدعم اللازم.

هل ترغب في المشاركة في مشروع Mind-Spring؟

هل تشعر أحيانًا بأن كل شيء حولك أصبح مرهقًا لك؟

هل تعاني من التوتر أو عندك مشاكل؟

هل تريد أن تفعل شيئًا لتجعل نفسك تشعر بالتحسن؟

هل تود استغلال الوقت المتاح عندك بحكمة؟

في مجموعة مشروع Mind-Spring سوف نتحدث عن:

- التوتر والضغط وكيفية التغلب عليهما
- الحزن والفقدان
- قضايا الهوية
- الأفكار والعواطف الخاصة بك
- وغيرها من الموضوعات المهمة..

بفضل مشروع Mind-Spring يمكنك مشاركة تجاربك الإيجابية والسلبية مع المجموعة.

تتعلم كيف تفهم وضعك بشكل أفضل.

تبحث عن حلول مع الآخرين،

للتعامل بشكل أفضل مع الصعوبات.

تفعل تمارين معينة يمكن أن تساعدك.

تكتشف الموارد

التي تجعل حياتك في ألمانيا أسهل.

بادر بالتسجيل في مشروع Mind-Spring!

ملاحظة مهمة: المشاركة في مشروع Mind-Spring مجانية دون مقابل.

والتسجيل ملزم لجميع ورش العمل الثمانية.

للاستعلام والتسجيل:

إيفا بانتكه إيلرز (Eva-Pantke-Ehlers)، e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de

07222 381-2314

أندريا فلاكوس (Andrea Flackus)، a.flackus@landkreis-rastatt.de، 07222 381-2306

بالتعاون مع

رابطة كاريتاس لدائرة راستات ج.م. (Caritasverband für den Landkreis)

(Rastatt e. V.)

