

SALAMATI geht online!

Unterstützungsgruppen für Geflüchtete/Zugewanderte (kostenlos)

Farsi/Dari - nur Frauen
dienstags 14 - 15 Uhr und nach Vereinbarung
Skype: Salamati
Ab Juni sind zudem wieder Präsenzgruppen geplant.

Wir hören zu, klären Fragen zur aktuellen Situation und machen zusammen kleine Bewegungs- und Atemübungen. Wir konzentrieren uns auf das, was jetzt gut funktioniert, was uns stärkt und wie wir gesund bleiben.

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf, wenn Sie teilnehmen möchten. Bei Bedarf werden weitere Gruppen eingerichtet.

Telefon: **0178 2029662**
Skype: **Salamati**
E-Mail: Lena.Bohnhof@passage-hamburg.de

شوندیم ن برگزاری بطور آنلا SALAMATI دوره ها

(گان یان) رایت کنند پناهجویی گروه ها

خانم ها ی فقط برا - ی دری ی فارس

ی 15 سه شنبه ها از ساعت 14 ال

پی اسکا: Salamati

ان ی خانم ها و آقا ی برا - (ساده) ی زبان آلمان

ی 14:30 چهارشنبه ها از ساعت 13:30 ال

پی تماس اسکا: passage lena bohnhof

میده ی شما گوش م ی ا به حرف ها

م ویکن ی شما را روشن م ی شکلات فعل

میده ی انجام م ی حرکت ی نات تنفس ی باهم تمر

می کند و چگونه - سالم بمان ی ت می - را تقو بین است که چه روشهای تمرکز - برا

شوند یل می تشک ی شتری ی شد، گروه ها در صورت تمایل، لطفاً از طریق اسکایپ با ا تماس بگیرید. اگر نیاز

