

FAR FROM HOME FERN DER HEIMAT

Fühlst du dich oft gestresst,
müde oder erschöpft?

Ist dein Leben seit der
Migration schwieriger
geworden?

Fällt es dir schwer, dich an
das Leben in einem neuen
Land zu gewöhnen?

Möchtest du
lernen, besser mit
Stress umzugehen
und mehr Ruhe im
Alltag zu finden?

Vermisst du deine
Familie, Freunde oder
dein früheres Leben?

Fühlst du dich
manchmal allein oder
überfordert?



Dann bist du bei uns willkommen.

Migration und ein neues Leben in einer anderen Kultur können viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich bringen. Das kann auf Dauer viel Kraft kosten. In diesem Kurs lernst du einfache und hilfreiche Strategien kennen, um Stress besser zu verstehen und damit umzugehen. Du entdeckst, was dir im Alltag helfen kann, mehr Ruhe zu finden, und lernst, deine eigenen Stärken zu nutzen.



Kurs zur Bewältigung von Stress im Zusammenhang mit Migration

FÜR WEM UND AUF WELCHER SPRACHE?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Migrationserfahrung und findet auf Deutsch statt. Unterschiedliche Deutschniveaus sind willkommen.

WANN?

Der Kurs beinhaltet 8 Termine, die donnerstags von 18 bis 20 Uhr stattfinden. Die Termine finden am 1.10., 8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 3.12. und 10.12 statt.

WO?

Familienplanungszentrum Balance e.V.
Konrad-Wolf-Straße 12/12A
10318 Berlin

KOSTEN?

Die Kosten betragen 50 €.

WIE MELDE ICH MICH AN?

Wenn du dich für den Kurs anmelden möchtest, schreib uns gerne eine E-Mail an balance@fpz-berlin.de

