Entspannt im neuen Jahr: Wie gelingt mir das?

An dieser interaktiven Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Input zum Thema Stress:

Wie fühlt sich Stress an? Wie reagiert unser Körper auf Stress?

Was hilft gegen Stress? Wie kann ich mich entspannen?

Die Interaktiven Aktivitäten beinhalten (Musik, Yogaübungen und Tipps für einen guten Schlaf.

Wo: Bullingerhaus, Jurastrasse 13, 5000 Aarau.

Wann: Donnerstag, 29.Februar 2024, von 16:00 bis 18:00 Uhr mit anschliessend kleines Büfett.

Anmeldung: Keine Anmeldung nötig.

Sprache: Einfaches Deutsch mit Übersetzung in Arabisch, Portugiesisch, Ukrainisch, Russisch, Spanisch, Türkisch

Kontakt: Samar Asad, Schlüsselperson und Leiterin Infoveranstaltung, 076'682’41’25, samar2711@yahoo.com

KIP
KANTONALES INTEGRATIONSPROGRAMM
KANTON AARGAU

Psy4Asyl