



"Meine Gesundheit & mein Wohlbefinden"

Gruppenworkshops zur körperlichen und psychischen Gesundheit

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit ein Gleichgewicht zwischen körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden. Da die COVID-19-Pandemie jeden dieser Gesundheitsaspekte zu gefährden droht, organisiert der Verein PEREGRINA einen kontinuierlichen Gruppenworkshop zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Migrantinnen in Wien.

Der Workshop "Meine Gesundheit & Wohlbefinden" ist für dich,

... wenn du dich einsam fühlst und Frauen mit ähnlichen Erfahrungen treffen möchtest

... wenn du mehr über die Beziehung zwischen Körper und Wohlbefinden erfahren möchtest

... wenn du praktische Tipps für das tägliche Wohlbefinden lernen möchtest

Bewegungstherapie...

... nutzt Körper, Bewegung und verschiedene kreative Methoden (z.B. Musik, Zeichnen etc.), um körperliche und seelische Beschwerden zu lindern.

... ist besonders nützlich, wenn wir Schwierigkeiten haben, Worte für unsere Gedanken und Gefühle zu finden oder wenn wir langsamer werden müssen, um uns zu entspannen und auszuruhen.

... wird gesunden Menschen sowie Menschen mit verschiedenen körperlichen und/oder psychischen Problemen empfohlen.

Warum Bewegungstherapie? Psychische und körperliche Gesundheit sind untrennbar miteinander verbunden. Körper und Bewegung sind für die Behandlung von psychischen und körperlichen Symptomen von wesentlicher Bedeutung. Bevor Babys anfangen zu sprechen, nutzen sie ihren Körper und ihre Bewegungen als erstes Kommunikationsmittel. Später im Leben wird verbale



Kommunikation wichtiger und wir vergessen oft unseren Körper und was er braucht. Das kann zu verschiedenen Krankheiten führen. Die Bewegungstherapie ermöglicht es, uns zunächst auf die Teile von uns zu konzentrieren, die gesund und stark sind. Diese können uns helfen, uns um verletzte und schmerzhafteste Anteile zu kümmern und ein inneres Gleichgewicht zu finden. So beginnen wir, uns selbst, andere Menschen und unsere Umwelt besser zu verstehen. Dann können wir besser mit alltäglichen Schwierigkeiten fertig werden und unsere Gesundheit verbessern.

Wo? Verein PEREGRINA, Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, A- 1110 Wien

Wann? 01.10; 15.10; 29.10; 12.11; 26.11; Zeit nach Vereinbarung

Was? Gruppenworkshop (max. 8 Teilnehmer), 5 Gruppentreffen je 1,5 Stunden

Zusätzliche Informationen: Die Workshops sind kostenlos. Die gemeinsame Entscheidung über die Aufnahme in die Gruppe wird in einem Einzelgespräch mit der Leiterin getroffen. Ziel des Einzelgesprächs ist das Kennenlernen und die Einschätzung individueller Bedürfnisse.

Kontakt: +43 (0)681 20497639; marija.mitic@gmx.net

Über die Leiterin: Mein Name ist Marija Mitic. Ich bin ausgebildete Ärztin und derzeit in der wissenschaftlichen Forschung zur psychischen Gesundheit beschäftigt. Zusätzlich mache ich auch eine Ausbildung für Bewegungspsychotherapie.



Artwork Melody Watson

"Die Ironie der Einsamkeit ist, dass wir sie alle gleichzeitig spüren

Zusammen "

Rupi Kaur