

## Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf **Farsi** in Bruchsal ab dem 23. Februar 2026

- Sprache: Farsi
- Ort: Am Viehmarkt 10 (IB im Kompassquartier)  
76646 Bruchsal
- Termine & Programm:
  - Montag, 23.02 - Start-Workshop
  - Donnerstag, 26.02 - Mit Stress umgehen
  - Montag, 02.03 - Trauma und Resilienz
  - Donnerstag, 05.03 - „Wie geht es dir“ - Differenzierung
  - Montag, 09.03 - Trauer und Verlust
  - Donnerstag, 12.03 - Identität
  - Montag, 16.03 - Mit Gedanken diskutieren
  - Donnerstag, 19.03 - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre
  - Montag, 23.03 - Balance und Energie
- Uhrzeit: 15:30 Uhr

Anmeldung über:

[Folgenden AnmeldeLink](#)

oder über



Abscannen und kostenlos teilnehmen!

**Kontakt:**

- Sonja Greiner: [mindspring@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:mindspring@landratsamt-karlsruhe.de)  
Fragen in persischer Sprache leiten wir gerne an unsere Trainerin weiter.  
Bei Bedarf organisieren wir gerne einen Rückruf.  
**Wir freuen uns auf eure Fragen und Teilnahme am Kurs!**

Find me on [Integreat](#) & [AniKa](#)



## اطلاعات دوره

به زبان فارسی در بروخسال از ۲۳ فوریه ۲۰۲۶ آغاز می شود **Mind Spring** دوره

زبان	فارسی	مکان	بروخسال
تاریخها و برنامه	دوشنبه، ۲۳	۷۶۶۴۶	کارگاه آغازین – پنجشنبه، ۲۶ – دوشنبه، ۲ مارس – پنجشنبه، ۵ «حالت چطور است؟» تمایز و تفاوتها دوشنبه، ۹ مارس – پنجشنبه، ۱۲ غم و تجربه از دست دادن دوشنبه، ۱۶ هويت – پنجشنبه، ۱۹ گفتگو با افکار دوشنبه، ۲۳ اعتیاد و مصرف/من-ما: فرهنگ و شرف – تعال و انرژی
زمان	ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر		

به صورت رایگان در: ثبت نام کنید

[از طریق این لینک ثبت نام کنید](#)  
یا از طریق این QR



اسکن کنید و شرکت کنید،  
دوره رایگان!

تماس:

[mindspring@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:mindspring@landratsamt-karlsruhe.de): Sonja Greiner  
خوشحال می شویم هر پرسشی به زبان فارسی را برای مری مان ارسال کنیم.  
در صورت نیاز، خوشحال می شویم تماس مجدد را هماهنگ کنیم.  
ما مشتاقانه منتظر سوالات و مشارکت شما در این دوره هستیم!

می توانید Mind Spring را در [Integreat](#) و [AniKa](#) پیدا کنید.