





Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf **Russisch** in Karlsruhe ab dem 20. Februar 2026

-  Sprache: Russisch
-  Ort: Waldhornstr. 10a
76131 Karlsruhe
-  Termine & Programm:
 - Freitag, 20.02 - Start-Workshop
 - Dienstag, 24.02 - Mit Stress umgehen
 - Freitag, 27.02 - Trauma und Resilienz
 - Freitag, 06.03 - „Wie geht es dir“ - Differenzierung
 - Freitag, 13.03 - Trauer und Verlust
 - Dienstag, 17.03 - Identität
 - Freitag, 20.03 - Mit Gedanken diskutieren
 - Dienstag, 24.03 - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre
 - Freitag, 27.03 - Balance und Energie
-  Uhrzeit: 17:00 Uhr


Anmeldung über

Diesen Link: <https://forms.office.com/e/Y3ifPNza0v>

oder über den QR-Code



Kontakt:





-  Sonja Greiner: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Fragen in russischer Sprache leiten wir gerne an unsere Co-Trainerin oder 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](#)

Информация о курсе



Курс Mind Spring на русском языке в Карлсруэ с 20 февраля 2026 года

-  язык: русский
-  Место: Waldhornstr. 10a
76131 Карлсруэ
-  Срок & Программа:
 - пятница, 20.02 - Стартовый семинар
 - вторник, 24.02 - Справиться со стрессом
 - пятница, 27.02 - Травма и резильентность
 - пятница, 06.03 - «Как у тебя дела?» - дифференциация
 - пятница, 13.03 - Скорбь и утрата
 - вторник, 17.03 - идентичность
 - пятница, 20.03 - Обсуждать мысли
 - вторник, 24.03 - Зависимость/ Я-Мы и честь
 - пятница, 27.03 - Баланс и энергия
-  время: 17:00


Регистрация по

этой ссылке: <https://forms.office.com/e/Y3ifPNza0v>

или через QR-код



Контакт:

-  Sonja Greiner: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Вопросы на русском мы передадим нашим тренерам. При необходимости организуем обратный звонок.
Мы с нетерпением ждем ваших вопросов и участия в курсе!

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