

Mind-Spring



Finde deine Stärken.
Entdecke neue Wege.

Wie geht es mir?

Wer kann ich in Deutschland sein?

Wie können wir hier gesünder leben?

Wo finde ich neue Kraft?

Wie geht man mit Herausforderungen um?

Was bedeutet das neue Leben hier für uns?

Das ist Mind-Spring:

Mind-Spring ist ein Kurs für Geflüchtete und Migrant*innen.

Alle Menschen über 18 Jahre sind willkommen.
Der Kurs ist in **deiner Sprache** und **kostenlos**.

Mind-Spring **hilft** dir, gut in Deutschland anzukommen. Im Kurs kannst du deine **Kraft-Quellen** finden, und deine **Gedanken** und **Gefühle** besser verstehen.

Bei Mind-Spring triffst du **andere Menschen**, die deine Situation **verstehen**.
Ihr teilt eure **Ideen** und findet gemeinsam **neue Wege**.

معلومات أكثر | Mehr Infos | More information | Plus d'information | Zêdetir agahdari
اطلاعات بیشتر | Больше информации | Daha fazla bilgi | Більше інформації

www.mind-spring.info



Im Mind-Spring-Kurs kannst du:

- ... mit anderen darüber reden, wie es dir geht.
- ... deine Gedanken und Gefühle besser verstehen.
- ... die Quellen deiner Kraft (wieder) entdecken.
- ... deine Identität in Deutschland neu sehen.
- ... wichtige Informationen über Gesundheit bekommen.
- ... einfache Übungen lernen, die bei Stress helfen.
- ... deine Erfahrungen und Ideen mit der Gruppe teilen.
- ... neue Wege für das Leben hier finden.

» *Mir hat Mind-Spring geholfen, dass ich meine Situation anders sehe. Ich finde, es ist ein gutes Angebot für alle. «*

» *Viele Übungen vom Kurs mag ich, weil ich sie mit meiner Familie machen kann. «*

» *Ich habe gelernt, besser mit meinen schwierigen Gedanken umzugehen. «*

Das passiert bei Mind-Spring:

» *In der Gruppe war die Stimmung gut und die Atmosphäre locker.*

Man konnte seine Meinung äußern und die Diskussionen waren immer freundlich. «

» *Bei Mind-Spring habe ich gemerkt, dass ich viel mehr kann, als ich eigentlich dachte. «*

- Ein Mind-Spring-Kurs besteht aus 9 Workshops.
- Jeder Workshop dauert 1,5 Stunden.
- Der Kurs ist in deiner Sprache und kostenlos.
- Ausgebildete Trainer*innen leiten die Kurse. Sie haben selber Erfahrung mit Migration oder Flucht.
- Co-Trainer*innen begleiten den Kurs. Sie unterstützen Trainer*innen und kennen Anlaufstellen in deinem Landkreis.
- Die Themen der 9 Workshops gehören zusammen. Deshalb ist es wichtig, dass du zu allen Treffen kommst.
- Am Ende bekommst du ein offizielles Teilnahme-Zertifikat.

Kurs-Termine und Kontakt:

Ansprechpartner*in im Gesundheitsamt:

Sonja Greiner und Martin Siegl-Ostmann

E-Mail: Sonja.Greiner@landratsamt-karlsruhe.de

Tel.: 0721 936-81470

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung und Sozialmedizin



Mehr Infos in weiteren Sprachen:
www.mind-spring.info

