

## Kursinformation



### Mind-Spring-Kurs auf Arabisch in Karlsruhe ab dem 20. April 2026

- 🌱 Sprache: Arabisch  
🌱 Ort: Waldhornstr. 10a  
76131 Karlsruhe
- 🌱 Termine & Programm:
- |           |  |
|-----------|--|
| Montag,   | 20.04 - Start-Workshop   |
| Mittwoch, | 22.04 - Mit Stress umgehen   |
| Montag,   | 27.04 - Trauma und Resilienz                                       |
| Dienstag, | 28.04 - Mein Leben: „Was läuft gut? Was bereitet Schwierigkeiten?“ |
| Dienstag, | 05.05 - Trauer und Verlust   |
| Dienstag, | 12.05 - Identität  |
| Mittwoch, | 13.05 - Hilfreiche Gedanken finden                                 |
| Montag,   | 18.05 - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre                          |
| Mittwoch, | 20.05 - Balance und Energie  |
- 🌱 Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

### Anmeldung über:

[Folgenden AnmeldeLink](#)

oder über



Abscannen und kostenlos teilnehmen!

### Kontakt:

- 🌱 Sonja Greiner: [mindspring@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:mindspring@landratsamt-karlsruhe.de)  
Fragen auf Arabisch beantwortet gerne unser Trainer.  
**Wir freuen uns auf eure Fragen und Teilnahme am Kurs!**

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



## معلومات الدورة

باللغة العربية في كارلسروه ابتداءً من 20 أبريل 2026 „Mind-Spring“ دورة

اللغة	العربية
المكان	كارلسروه
الاثنين، 20 أبريل	– ورشة عمل البداية
الأربعاء، 22 أبريل	– التعامل مع التوتر
الاثنين، 27 أبريل	– أن تصبح أقوى بعد تجارب صعبة
الثلاثاء، 28 أبريل	– حياتي: «ما الذي يسير على ما يرام؟ وما الذي يسبب لي صعوبات؟»
الثلاثاء، 5 مايو	– الحزن والفقْدان
الثلاثاء، 12 مايو	– الهوية
الأربعاء، 13 مايو	– من الأفكار المقلقة إلى الأفكار المفيدة
الاثنين، 18 مايو	– الإدمان والاستهلاك/أنا-نحن والشرف
الأربعاء، 20 مايو	– التوازن والطاقة

🌱 الوقت من الساعة 16:00 حتى 17:30

التسجيل مجاناً عبر:

[رابط التسجيل التالي](#)

أو عبر رمز الاستجابة السريعة هذا



امسح رمز الاستجابة السريعة وانضم مجاناً

للتواصل:

[mindspring@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:mindspring@landratsamt-karlsruhe.de): Sonja Greiner

هل لديكم أسئلة باللغة العربية؟ مدربنا سيسعد بالرد عليها.  
نتطلع إلى مشاركة عدد كبير من المشاركين والمشاركات!

📍 يمكنك العثور على Mind Spring في [Integreat](#) و [AniKa](#)