

Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf Arabisch in Karlsruhe ab dem 02. September 2026

- 🌱 Sprache: Arabisch
🌱 Ort: Kaiserstraße 41
76131 Karlsruhe
- 🌱 Termine & Programm:
- | | |
|-----------|--|
| Mittwoch, | 02.09. - Start-Workshop |
| Montag, | 07.09. - Mit Stress umgehen |
| Mittwoch, | 09.09. - Trauma und Resilienz |
| Montag, | 14.09. - „Wie geht es dir“ - Differenzierung |
| Mittwoch, | 07.10. - Trauer und Verlust |
| Montag, | 26.10. - Identität |
| Montag, | 09.11. - Hilfreiche Gedanken diskutieren |
| Mittwoch, | 11.11. - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre |
| Montag, | 16.11. - Balance und Energie |
- 🌱 Uhrzeit: 16:00

Anmeldung über:

[Folgenden AnmeldeLink](#)

oder über



Abscannen und kostenlos
teilnehmen!

Kontakt:

- 🌱 Linda Budde: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Fragen auf Arabisch beantwortet gerne unser Trainer/unsere Trainerin.
Wir freuen uns auf eure Fragen und Teilnahme am Kurs!

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



معلومات الدورة

دورة «مايند سبرينغ» باللغة العربية في كارلسروه ابتداءً من 2 سبتمبر 2026

- اللغة العربية
المكان شارع كايزر 41
76131 كارلسروه
- المواعيد و
البرنامج:
- | | |
|---------------------|---|
| الأربعاء، 2 سبتمبر | - ورشة عمل البداية |
| الاثنين، 7 سبتمبر | - التعامل مع التوتر |
| الأربعاء، 9 سبتمبر | - أن تصبح أقوى بعد تجارب صعبة |
| الاثنين، 14 سبتمبر | - حياتي: «ما الذي يسير على ما يرام؟ وما الذي يسبب لي صعوبات؟» |
| الأربعاء، 7 أكتوبر | - الحزن والفقدان |
| الاثنين، 26 أكتوبر | - الهوية |
| الاثنين، 9 نوفمبر | - من الأفكار المقلقة إلى الأفكار المفيدة |
| الأربعاء، 11 نوفمبر | - الإدمان والاستهلاك/أنا-نحن والشرف |
| الاثنين، 16 نوفمبر | - التوازن والطاقة |
- من الساعة 16:00 الوقت:

التسجيل مجاناً عبر:

[رابط التسجيل التالي](#)

أو عبر رمز الاستجابة السريعة هذا



امسح رمز الاستجابة السريعة
وانضم مجاناً

للتواصل:

🌱 mindspring@landratsamt-karlsruhe.de: Linda Budde
يسعد مدربنا/مدربتنا الإجابة على أسئلتكم باللغة العربية.
نتطلع إلى أسئلتكم ومشاركاتكم في الدورة!

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